RECOVERY KERNEL

Mfululizo wa Maarifa ya Vifaa vya Burudani.

Sogeza.

Mwongozo wa Tamasha na Dansi za Klabu.

Weka simu chini. Tayari unajua uko wapi.

Hakuna mafunzo rasmi ya ngoma yanayohitajika.

Hakuna matukio ya hali hiyo. Hakuna vitu vya ajabu. Hakuna marekebisho ya mtindo wa zamani.

Msingi. Ramani ya BPM. Hatua zilizokopwa kutoka kwenye dansi za tango na cha-cha. Na sheria moja ambayo inaweza kusuluhisha kila kitu.

```

```

Kwa nini mwongozo huu umetengenezwa.

THE CENTURION — Madawa hayakufanyi kuwa mwachezaji bora. Yanakufanya usijali kwamba huwezi kucheza vizuri.

Mambo mawili yanaweza kuondoa furaha ya dansi kwa watu ambao hawatumii dawa za kulevya. Kwanza, ni simu. Pili, ni hisia binafsi kwamba kila mtu mwingine anajua jinsi ya kucheza dansi, lakini wao hawajui.

Zote mbili zinaweza kushughulikiwa. Tatizo la simu linaweza suluhishwa kwa kujua jinsi ya kutumia mikono yako. Uhalifu unaweza suluhishwa kwa kuelewa kwamba watu wengi kwenye dansi hufanya vitu vitatu tu na kuviita "kucheza" - na vitu hivyo vitatu, vikifanywa kwa makusudi na kulingana na muziki, ni vya kutosha.

Dawa hazikurekebishi ukosefu wa ujuzi wa jinsi ya kufanya vitu. Badala yake, zinafunga hisia zako ili usijali kwamba huna ujuzi huo. Hii ndiyo ukweli wa kimaumbile kuhusu athari za MDMA za kupunguza uoga na athari za pombe za kupunguza shughuli za ubongo. Uoga ambao unafanya msanii wa ngoma uhisi kama anapimwa hutoweka wakati unafyonya dawa, lakini hurudi baada ya kunyanyaswa. Mbinu ya Recovery Kernel: kumpa mtu zana halisi ili uoga usione sababu yoyote ya kuwepo.

Tatizo la kuchoka na kukosa burudani ni jambo halisi. Kuna aina maalum ya hali—kusubiri wakati kati ya vipindi, kusubiri nguvu za watu wengine kuongezeka,

kusubiri mtu aliyepo kwenye chumba kutoa umakini—ambapo simu au dawa inakuwa njia kuu. Kucheza ni jibu lingine. Kushiriki kimwili na muziki kwa shughuli halisi ni cha kuvutia zaidi kuliko kutumia simu. Mwongozo huu unatoa muundo wa ushirikiano huo.

RECOVERY KERNEL - MWONGOZO WA KUHAMIA.

SEKSYONI YA 0

KABLA YA KUDANSA: JUA MAENDELEO.

Njia ya angani · Oksijeni na CO_2 · Maji yanayohitajika · Vituo vya mapumziko · Mistari.

Pitia chumba kabla ya kuingia ndani yake.

Dakika tano za maelezo wakati wa kuwasili huokoa saa moja ya matatizo baadaye. Jua ambako maji yapo. Jua ambako hewa ipo. Jua wapi kwenda pale mwili unahitaji kitu ambacho muziki hauwezi kutoa.

```

```

```

```

Itifaki ya Kuwasili: Piga hatua kwanza katika chumba.

KILA PILOT HUHAKIKI NDEGE KABLA YA KUANZA KURUKWA. KILA BAHARI HUHAKIKI RAMANI. TEMBEA MAENEO YOTE.

Jambo la kwanza kufanya unapofika katika eneo lolote la tamasha, klabu, au mahali pa matukio ni kwamba usiende kwenye baa, usitafute ukumbi wa dansi, na usijaribu kujua nani anacheza. Badala yake, tembelea pembe zote za eneo hilo kwa makini. Hii inachukua dakika tano. Inakupa taarifa ambayo itakuwa haipatikani au ni ngumu kupata baada ya eneo kujazwa, wakati taa zinapozimika, na wakati hali ya mwili yako inabadilika.

Hii si hofu. Hili ni utambuzi - jambo hilo hilo ambacho kila msafiri mwenye uzoefu hufanya katika hoteli mpya, kila dereva anayefanya kabla ya kuanza safari, na kila bahari anayefanya kabla ya kuondoka bandarini. Jifunze eneo kabla ya kuhitaji kulisogelea kwa haraka.

Njia ya Mkutano wa Kuelekeza Mitano.

Nukta.	Nini cha kutafuta na kukumbuka.	Kwa nini ni muhimu

		hasa?
Milango ya dharura.	Hesabu yao. Kumbuka mahali ambapo zinaonekana kulingana na nafasi yako inayotarajiwa kwenye sakafu ya dansi. Hakikisha kwamba angalau mbili zinaweza kuonekana kutoka kwa kila sehemu ya sakafu kuu. Angalia kama zimezimwa (zinaonyesha hali ya tahadhari), ambayo inamaanisha kuwa hazitumiki katika hali zisizo za dharura - lakini ni muhimu kujua ambako zipo.	Katika dharura ya watu wengi – kama moto, hofu, au kukandamwa – harakati za kawaida ni kuelekea mlango. Mlango ndio mahali hatari zaidi pa kwenda. Kuwajua njia mbadala za kutoka kunaweza kutofautisha baina ya hisia ya umati na uamuzi wako.
Kituo cha matibabu / kwanza.	Kawaida huwekwa karibu na mlango mkuu, karibu na eneo la kupumzika, au katika sehemu iliyoonyeshwa wazi. Katika tamasha kubwa, huwa ni tenda au eneo lililoandikwa wazi. Katika klabu, mara nyingi kuna wafanyakazi wa huduma ya kwanza walioajiriwa na washiriki wa matangazo, ambao huwekwa karibu na mlango. Kumbuka mahali pake hata kama huna mpango wa kutumia.	Ikiwa mtu yeyote aliye pamoja nawe anahitaji huduma ya matibabu – au wewe mwenyewe – wakati wa kwenda kwenye kituo cha matibabu kupitia eneo lenye watu wengi sio wakati mzuri wa kuanza kutafuta. Tafuta kituo hicho wakati eneo linatulia na wewe uko tayari (hauendi kwa njia yoyote ambayo inaweza kuhatarisha afya yako).
Unyevu.	Maji ya bure: Vituo vya Uingereza lazima kisheria vutoa maji ya bure. Siku nyingi, vituo vikubwa vya tamasha vina vituo vya kuongeza maji. Jua ni baa gani inayotoa maji—haswa baa hiyo mahususi, sio tu "baa." Angalia kama kuna mabomba ya maji ya bure (yanayopatikana kwa kawaida katika matamasha ya Uingereza, lakini yanapata kupatikana kidogo huko Ulaya). Jua urefu wa foleni wakati tofauti wa usiku (unaweza kuwa mrefu sana baada ya saa moja usiku).	Kwa kiwango cha mililita 500 kwa saa ya kucheza huku ukitumia viashiria vya chumvi, utahitaji kunywa maji mara nyingi. Kuwajua njia fupi kutoka mahali unapotaka kuwa kwenye dansi hadi mahali pa maji ni hesabu muhimu ambayo inakuwa jambo la kweli baada ya saa tatu.
Bafu.	Bafu kuu pamoja na yale madogo. Vilabu mara nyingi vina bafu katika ngazi tofauti au maeneo tofauti - lakini watu wengi hutumia moja tu, kumaanisha kwamba bafu nyingine huwa zina foleni fupi zaidi. Jua zote. Jifunze jinsi ya kufika huko kutoka kwenye eneo la dansi gizani, wakati ukumbi umefungwa kabisa, na wakati	MDMA inaweza kuongeza uhitaji wa kwenda choo. GHB inaweza kuathiri hisia za kibofu cha mkojo. Madawa ya kuchochea yanaweza kusababisha uhitaji wa kwenda choo. Kuwajua mahali pa bafu wakati haujihisi haja ya

	muziki unazidi na ni vigumu kujua mwelekeo.	kwenda, kunamaanisha kwamba hautakuwa unatafuta njia katika eneo lenye watu wengi na giza, ukiwa katika hali isiyokuwa ya kawaida, na kutafuta ishara ambayo huwezi kusoma.
Maeneo ya kuketi / kupumzika.	Chumba cha kupumzika, ikiwa kipo. Eneo la nje la kuvuta sigara (mara nyingi ni sehemu yenye baridi na isiyo na watu wengi katika eneo lolote). Vitu vyovyote vya kuketi vilivyoko karibu na pembe za eneo hilo. Visima, hatua, majukwa ambayo hutoa nafasi ya kuketi. Maeneo yenye upepo mwingi (karibu na vifaa vinavyosambaza hewa, karibu na milango inayoongoza kwenye maeneo mengine, karibu na ukuta wa nje).	Katika sehemu ya 6 ya mwongozo wa dansi: hatua kali za "stomp" kwa kasi ya 150 BPM huchoma kalori 450–600 kwa saa. Mwili utahitaji kupumzika. Kuwajua mahali pa kwenda kabla hitaji hilo halijafikia kiwango cha dharura linazuia mtu kusumbuka na kutafuta sehemu ya kukaa katika klabu iliyojaa watu wakati wa mwisho.

Uwezo na ukandamizaji wa watu.

Sehemu ya ziara ya eneo ni kuzingatia idadi ya watu iliyopo na kutabiri jinsi itavyokuwa baada ya saa mbili, nne, na sita. Hii inasaidia kuamua ambako utakawekwa kwenye sakafu ya dansi kwa muda wote wa tukio – na kuna sababu za kimwili zinazohusika zaidi ya faida za vitendo.

Uwingi wa watu.	Inaonekanaje.	Kina maana gani kisaikolojia?
Nyembamba - kuwasili mapema au ukumbi mkubwa kulingana na idadi ya watu.	Unaweza kunyoosha mikono yote bila kugusa mtu yeyote. Kuna nafasi wazi kati ya makundi.	Uwezo wa kuhama kwa uhuru. Uingizaji hewa bora karibu na mwili wako. Eneo la dansi linapatikana zaidi na linafurahisha zaidi katika ukubwa huu. Ndiyo maana kuwasili mapema na kupata nafasi nzuri ni jambo zuri.
Mahali pazuri - idadi ya watu ni sawa na uwezo wake.	Hakikisha kuna umbali wa kutosha kati yako na mtu yeyote ambaye huna uhusika naye. Unaweza kusonga kwa uhuru, lakini kuwa na uelewa wa uwepo wa wengine.	Harakati zinawezekana katika mwelekeo wote. Mzunguko wa CO_2 ni wa kawaida. Joto linaendelea vizuri. Hii ndiyo uwiani unaofaa kwa usiku mzuri.

Imefungwa - eneo limejaa watu au karibu kujazana.	Imesimama kwa umbali wa karibu, na watu wamekusanyika pamoja. Kuhamahama kunawezekana, lakini harakati zako huongozwa na mtiririko wa jumla wa watu kiasi kwamba pia hutegemea uchaguzi wako binafsi. Unaweza kuhisi joto la miili ya watu walio karibu nawe.	Mazingira yanaanza kuwa magumu kwa sababu ya ongezeko la CO_2. Udhibiti wa joto unakuwa mgumu zaidi. Njia za harakati zinapunguzwa na kulingana na nafasi iliyopo — hatua ndogo, si hatua kubwa. Ikiwa tayari uko katika hali hii wakati unapoingia: tafuta sehemu za pembeje, tafuta mtiririko wa hewa, pata nafasi yako kabla ya kwenda katikati.
Uwezo wa kupoza - juu ya kiwango salama.	Huwezi kuinua mikono yako kwa uhuru. Kundi linaendelea kama kitengo kimoja. Unahisi shinikizo kutoka pande nyingi wakati huo huo.	Hatari. Mzinga wa hewa (CO_2) umeongezeka sana. Udhibiti wa joto haufanyi kazi. Usiweke uzito wako katikati. Hamishi kuelekea pembezoni, karibu na njia za kutoka, au toka. Uwepo wa mazingira haya hatari katika eneo ambalo halina uingizaji hewa bora ni tukio la matatizo ya kiafya linaloweza kutokea.

Swali la oksijeni/dioksidi kaboni: Kwanini ukandamizaji wa watu huathiri jinsi unavyohisi.

THE CENTURION — Maumivu ya kichwa hayakuwa kila wakati yanayosababishwa na dawa. Wakati mwingine, yanaweza kusababishwa na hewa.

Hewa ya kawaida ina takriban 0.04% ya dioksidi ya kaboni (vichwa 400 kwa milioni). Katika eneo ambalo lina uingizaji hewa mzuri, kiwango cha CO_2 kinabaki karibu na kile kiwango bila kujali ukubwa wa umati. Hata hivyo, katika nafasi iliyofungwa ambayo haina uingizaji hewa mzuri – hasa maeneo ya chini kama vile vyumba vya jasho, vyumba vya dari ndogo, au yoyote ile sehemu ambapo usambazaji wa hewa haujaundwa vizuri kwa umati unaohudhuria – kiwango cha CO_2 kinaongezeka kadri watu wanavyovuta pumzi.

Kiasi cha CO_2.	Hapa hutokea katika hafla.	Hutokea nini kwa mwili?
400–800 ppm (kiwango cha kawaida katika maeneo ya nje au yenye uingizaji hewa mzuri).	Jukwaa za tamasha zinazofanyika nje. Maeneo ya ndani yenye uingizaji hewa unaokidhi mahitaji. Karibu na milango na ukuta wa nje. Karibu na eneo la DJ (ambalo kwa kawaida huwa na uingizaji hewa bora).	Kawaida. Hakuna athari kwa utambuzi au fiziolojia kutokana na CO_2 hasa.
800–2000 ppm (maeneo ya ndani yaliyotumiwa).	Maeneo yoyote ya ndani ambayo yana watu wengi na uingizaji hewa mdogo. Haswa, vilabu wakati wa masaa ya kilele katika eneo la dansi.	Katika mkusanyiko wa 1000 sehemu kwa milioni (ppm): madhara madogo ya utambuzi yameelezwa katika tafiti za udhibiti – uwezekano wa kuchelewesha kidogo katika kufanya maamuzi. Katika mkusanyiko wa 1500-2000 ppm: ongezeko la hisia za kichwa, uchovu mdogo. Madhara haya ni hafifu lakini yanaweza kuongezeka pamoja na ukosefu wa maji mwilini, joto, na matumizi ya dawa.
2000–5000 ppm (hewa duni, idadi kubwa ya watu).	Vyumba vya chini vilivyojaa watu. Vyumba ambavyo havina uingizaji hewa wa kutosha. Eneo la katikati la umati mkubwa katika tukio lililofanyika ndani. Kila eneo ambapo unaweza kuona ukungu kwenye kuta au	Maumivu ya kichwa yanayotokea haraka kuliko ilivyotarajiwa. Udhaifu unaoonekana kuwa mkubwa zaidi. Uamuzi uliochanganyikiwa ambao unahisi tofauti na athari za dawa. Kuongezeka kwa kasi

	dari kutokana na unyevu kutoka kwa watu.	ya kupumua. Uchovu unaoanza mapema kuliko kile ambacho shughuli za kimwili zinavyostahili. Dalili hizi mara nyingi hutolewa kama matokeo ya matumizi ya dawa, lakini zinaweza kuwa kutokana na hewa.
5000+ ppm (hatari - nadra lakini inawezekana)	Maeneo madogo ambayo hayapati upepo wa kutosha, haswa vyumba vya chini (basement) ambavyo vimejaa watu sana. Hii si kawaida katika maeneo yanayodumishwa na wataalamu, lakini imeripotiwa katika matukio ambayo hayaruhusiwi au yaliyoshughulikiwa vibaya.	Kizunguzungu kizito, ugumu wa kupumua, kuongezeka kwa kasi ya moyo, uwezekano wa kukosa uamuzi. Hii ni tatizo linalohusiana na eneo hili na linahitaji kutoka. Ikiwa watu wengi karibu nawe wanaonyesha dalili hizi kwa wakati mmoja: suluhisho ni kwamba hewa ndiyo chanzo cha matatizo, sio tu dawa.

Jinsi ya Kupata Hewa Bora katika Maeneo Yoyote

* Fungua madirisha na milango ili kuingiza hewa safi.
* Tumia viyoyozi au feni ili kusukuma hewa iliyobana.
* Safisha mfumo wa uingishaji hewa mara kwa mara.
* Panda mimea ambayo husaidia kuchujwa hewa.
* Epuka kutumia bidhaa za kemikali ambazo zinaweza kuathiri ubora wa hewa.

Huwezi kubadilisha uingizaji hewa wa eneo hilo. Unaweza kujipanga mahali ambapo hewa tayari ni bora zaidi:

- Karibu na vibanda vya DJ – vyumba lazima viweke mfumo wa kulinda DJ kutoka kwa joto na dioksidi ya kaboni (CO_2) kwa muda mrefu. Uingizaji hewa karibu na eneo la DJ huwa bora zaidi kuliko katikati ya ukumbi.
- Karibu na ukuta wa nje, dioksidi ya kaboni (CO_2) huwa mnene zaidi kuelekea katikati ya chumba na inasambaa kuelekea kwenye ukuta ambako hewa huingia. Sehemu ya sakafu ya dansi iliyo karibu na ukuta wa nje ina ubora wa hewa unaoonekana kuliko katikati.
- Karibu na milango inayounganisha na maeneo mengine— kila eneo lililoambatana hutoa njia ya ubadilishanaji wa hewa. Eneo kati ya vyumba lina hewa bora kuliko ndani ya kila chumba.
- Maeneo ya juu - Dioksidi kaboni (CO_2) ni kidogo nzito kuliko hewa, lakini katika makundi mengi yanayohamia, athari hii ni ndogo. Hata hivyo, eneo la jukwaa au balcony kwa kawaida lina uingizaji hewa bora kwa kubuni.

- Karibu na vifaa vyovyote vinavyoonekana vya usambazaji wa hewa, kama vile viyoyozi, matundu, au feni, - hakikisha kuna mtiriko wa hewa. Mtiriko wa hewa unaonyesha ubadilishaji bora wa oksijeni na dioksidi ya kaboni. Tofauti ya joto karibu na kifaa cha usambazaji wa hewa kinachofanya kazi inaweza kuhisiwa hata katika maeneo yenye joto.
- Eneo la nje - eneo la kuvuta sigara la nje, ukumbi wa nje, jukwaa la nje. Mfumo wa CO_2 wa nje huwa sawa na hewa ya kawaida. Ikiwa unapata maumivu ya kichwa, kizunguzungu, au uchovu usioelezwa ndani: toka nje kwa dakika kumi kabla ya kuhusisha kila kitu na dawa.

Athari ya pamoja: CO_2 + MDMA + joto + ukosefu wa maji mwilini + lishe duni husababisha mzigo mkubwa wa kisaikolojia. Kuamua ni elementi ipi inayochangia zaidi – na kuishughulikia – inahitaji kujua kwamba CO_2 ni mojawapo ya elementi hizo. Mtu ambaye huenda nje kwa dakika kumi na anahisi kuboreka sana amegundua kuwa ubora wa hewa ulikuwa sababu muhimu, sio tu madawa.

Ramani ya Umbali wa Maji.

THE CENTURION — Panga njia unapohitaji, tembea nayo unapotaka.

Ramani ya maji ni muhimu na ina maelezo maalum. Wakati wa ziara ya eneo, tambua na uende kwa miguu hadi kila sehemu ifuatayo ili ujue njia hiyo kwa vitendo, si tu akilini:

Kituo.	Nini cha kuzingatia wakati wa kutembea.	Mkakati wa muda.
Maji ya bure / Kituo cha maji.	Mahali. Ikiwa kuna foleni wakati wa kuwasili (mapema = fupi; kilele = ndefu). Ikiwa kuna bomba nyingi au moja tu. Ikiwa maji yanatoka baridi. Ikiwa unahitaji kikombe chako mwenyewe au chombo kingine.	Kunywa maji kwa utaratibu—kabla ya kiu kuja. Kiu katika tukio la kelele na joto mara nyingi huja baadaye. Lengo ni kunywa mililita 500 kila saa wakati wa dansi, pamoja na viashiria vya chumvi. Usisubiri kinywa kukauka kabla ya kwenda kutafuta maji.
Baa iliyo karibu na eneo la dansi.	Ba ya ambayo ina umbali mfupi kutoka mahali unapopendelea. Ba ya ambayo ina chaguo bora zaidi za kinywaji ambacho hakina pombe. Ba ya ambayo huwa na foleni ndogo zaidi katika saa gani (mara nyingi, urefu wa foleni haubaliki).	Mfumo wa "mshirika wa maji": mtu mmoja husimama kwenye dansi, na mtu mwingine huenda kwenye baa. Panga hili kabla ya wakati ambapo kuna idadi kubwa ya watu kwenye foleni. Mtu aliyefuata kutoka kwenye dansi wakati wa sehemu muhimu ya muziki ili kupata maji atapoteza sehemu hiyo. Panga muda wa kwenda kunywa maji wakati wa mapumiko kati ya nyimbo au wakati nguvu ya muziki inapungua.
Chumba cha choo (kuchepa).	Bafu zote mbili, ikiwa zipo. Muda wa kusafiri kutoka kwenye eneo la dansi (hesabu hatua – halisi). Muda wa kusubiri wakati wa kile kinachotarajiwa kuwa kipindi cha juu zaidi usiku (kawaida kati ya saa 1 na 3 asubuhi katika vilabu).	Shinikizo la wakati ni jambo muhimu sana unapotumia dawa kama MDMA, diuretiki, au unapunguza kiu kwa kunywa maji mengi. Kuwajua kwamba bafu iko umbali wa sekunde 45 na inahitaji kupanda ngazi, badala ya dakika 3 kupitia katikati ya watu katika mwelekeo mwingine, huruhusu ufanye uamuzi sahihi badala ya kukimbilia kwa haraka.
Eneo la kupumzika	Chumba cha kupumzika, ikiwa	Mwili unahitaji kupumzika kwa

na kukaa.	kipo. Eneo la kuvuta sigara lenye viti. Benchi yoyote au sehemu za kukaa. Umbali na njia kutoka kwenye eneo kuu la dansi.	kujitahidi. Kutoka Sehemu ya 6 ya mwongozo wa dansi: wakati wa harakati kali, mwili unafanya kazi halisi. Panga dakika 10 za mapumziko kila baada ya dakika 90 za dansi. Jua unakwenda wapi kabla ya kuhitaji kwenda huko.

Mbinu ya "Hesabu ya Hatua".

Wakati wa ziara ya awali, hesabu hatua kutoka mahali ulipopanga kuimba hadi kila sehemu. Hili halifanyiki ili uweke kumbukumbu kamili ya idadi—lakini kwa sababu tendo la kimwili la kutembea njia hiyo linaficha habari katika kumbukumbu ya misuli. Wakati unahitaji maji saa tatu, ukihisi mabadiliko ya hali na uko katika sehemu yenye giza na watu wengi, miguu yako itakumbuka njia hata wakati uwezekano wa kutumia akili yako kwa urahisi ni mdogo.

- Maji: ___ hatua kutoka mahali nilipo. Mwelekeo: ___
- Bafu (karibu): __ hatua. Mwelekeo: __
- Bafu (badala): ___ hatua. Mwelekeo: ___
- Eneo la mapumziko: __ hatua. Mwelekeo: __
- Kituo cha matibabu: ___ hatua. Mwelekeo: ___
- Ondoka kwenye eneo la dansi lililo karibu: __ hatua. Mwelekeo: __

Hii si jambo la ziada. Ni utayaraji sawa ambao huduma za dharura, wafanyakazi wa hafla, na watu wenye uzoefu wanaofanya kama kawaida. Dakika tano zinazotumika katika matembezi ya kuelezea ni hatua bora zaidi ya kupunguza madhara inayopatikana katika hafla yoyote.

Sit: Mapumziko ya Kujitahiri dhidi ya Udhalili unaotokea Ghafla.

CENTURION - Mwili ambao hupumzika kabla ya kulazimika kupumzika ndio mwili unaodunda hadi asubuhi.

Sehemu ya 6 ya Mwongozo wa Harakati ilieleza mahitaji ya kalori na fizi ya ngoma endelevu. Wakati wa kujihusisha kikamilifu — kuruka, hatua mbili, kupiga— mwili hufanya kazi kwa kiwango cha wastani hadi cha juu. Kosa ambalo watu wengi hufanya ni kuendelea kwa kiwango hiki hadi mwili uanze kusimama badala ya kuchagua kupumzika kabla ya wakati huo.

Mapumziko ya majibu (ndio matoleo ambayo watu wengi huchukua).	Mapumziko ya kujitahiri (yale ambayo mwili unapendelea).
Ruka hadi miguu iumize. Usikumbuke miguu. Ruka zaidi. Miguu itaanza kukuonya. Hatimaye, mwili utaamuru—mtu atahitaji kukaa mara moja, anaweza kuhisi kuzunguka kichwani, amepunguza sana virutubishi muhimu hadi anapata maumivu ya misuli, au hawezi kuendelea. Kuketi ambacho kufuata ni ahueni kutoka kwa tatizo, si uendelevu wa nguvu.	Panga mapumziko ya dakika 10 kila baada ya dakika 60-90 za kucheza ngoma. Ondoka kwenye dansi kabla mwili wako haujitahidi sana. Kaa. Vinywe vinywaji vyenye chumvi. kula ndizi kutoka kwenye begi lako. Rudi kwenye dansi kabla muziki haufike kilele tena. Mapumziko ni chombo, si kushindwa.

Chumba cha kupumzika: Katika maeneo ambayo yana chumba hiki: chumba cha kupumzika sio mahali unapoenda wakati wa usiku unapofikia mwisho. Ni mahali unapoenda kwa dakika 10 kabla ya kurudi kwenye eneo kuu. Maeneo mengi huunda chumba cha kupumzika ili kuwa na sauti ndogo na joto la chini. Ukarabati wa kimwili kwa kila dakika unaongezeka katika chumba cha kupumzika kuliko kando ya ukumbi wa dansi.

Eneo la nje: Eneo la kuvuta sigara au ukumbi wa nje ndio eneo bora zaidi la kupumzika ambalo linapatikana katika klabu nyingi. Lina oksijeni (CO_2) kidogo kuliko maeneo yoyote ya ndani. Pia, lina joto la chini na sauti ndogo. Kutumia dakika 10 nje saa tatu kwa kawaida huleta tofauti kubwa kati ya kuendelea hadi saa mbili asubuhi na kutoka saa tatu.

Wakati wa mapumziko: Kaa haihitaji mazungumzo kusimama, uhusiano kusitishwa, au uzoefu kupungua. Mazungumzo mengi ambayo hayasahau katika tamasha hutokea wakati wa mapumziko. Mtu ambaye amekuwa akiendesha dansi kwa saa nne ana mambo ya kusema. Eneo la mapumziko ndipo anapoweza kuzisema.

Rangi ya Conga: Kifaa cha Usawa.

THE CENTURION - Ngoma moja ambayo hakuna mtu anayeweza kufichwa, kwa sababu kila mtu huishiriki pamoja.

Kila kitu katika mwongozo huu hadi sasa kimeeleza ujuzi wa mtu binafsi na ujasiri wa mtu binafsi kwenye sakafu ya dansi. Safu ya conga ni tofauti na kila kitu kingine. Haihitaji ujuzi wowote wa mtu binafsi. Kwa muundo wake, inajumuisha watu wote. Inavuka kila kikwazo cha kijamii kwenye sakafu ya dansi kwa asili yake. Na huleta furaha halisi ambayo ni tofauti na uzoefu mwingine wowote kwenye sakafu ya dansi.

Rangi ya ngoma si kitu cha zamani au cha ajabu. Ni teknolojia bora zaidi ya kijamii kwenye dansi, na ina lengo moja muhimu: kuwapa watu ambao bado hawajaanza kucheza nafasi ya kujiunga na wengine.

Mbinu - Rahisi kwa makusudi.

Mfumo wa Hatua.

1. Endelea kwa hatua moja, tumia mguu wa kulia.
2. Endelea kwa hatua moja, tumia mguu wa kushoto.
3. Mguu wa kulia hutuma mwendo hafifu kuelekea upande (sio juu sana - ni mwendo mfupi kando, takriban urefu wa goti).
4. Sogelea mbele kwa kutumia mguu wa kushoto.
5. Sogelea mbele kwa kutumia mguu wa kulia.
6. Mguu wa kushoto hutemelea hafifu kuelekea upande.
7. Rudi. Mfumo ni: hatua, hatua, nguvu - hatua, hatua, nguvu. Katika muziki wa 4/4: hatua kwenye 1, hatua kwenye 2, nguvu kwenye 3, hatua kwenye 4, hatua kwenye 1, nguvu kwenye 2.

Mikono: Weka kwenye ukanda au kwenye sehemu ya chini ya tumbo ya mtu aliyekuwepo mbele - si kwenye mabega (hayastahimiliki) na si karibu na shingo (hayavutii). Mikono inapaswa kuwasiliana kwa upole na pande za ukanda. Hakuna haja ya kukumbatilia. Uhusiano ni uwepo, sio kumshika.

Kiongozi wa mstari wa watu (conga line) huongoza mwelekeo. Watu wengine wanafuata. Mwelekeo unaweza kubadilika wakati wowote - kiongozi huonyesha mwelekeo kwa mwili wake. Wengine wote hufuata. Hakuna haja ya kusawazisha chochote zaidi ya kufuatilia hatua za mtu aliyekuelekeza.

Kuungana: Unaweza kuingia kwenye mstari wa "conga" katika sehemu yoyote kando na urefu wake. Hamu kando ya mstari, ingia nyuma ya mtu wa mwisho, na shika mikono. Umefanikiwa. Mstari hausimame, haupunguzi kasi, wala hutambua kuingia kwako - unazidi tu kuwa mrefu.

Kazi ya kijamii: Kile ambacho "Conga" hufanya kweli.

Tatizo kwenye sakafu ya dansi.	Jinsi CONGA inavyosuluhisha tatizo hilo.	Kwa nini hili ni muhimu katika muktadha wa tamasha?
Mtu ambaye amesimama kando, si yule anayeruka—yule mtu anayetaka kuwa sehemu ya tukio lakini hajui jinsi ya kuingia kwenye eneo la ngoma.	Safu ya watu inaweza kusonga kupitia maeneo ya pembe, kuchukua watu ambao wamekaa na simu, na kuwapeleka kwenye dansi bila kuhitaji kwamba wawe wameweka nia yao. Mwaliko ni wa kimwili — mtu aliyekuwa mbele yao katika safu — na ahadi inahitajika ni ndogo sana.	Ushiriki bila masharti. Konga hahitaji chochote zaidi ya "weka mikono yako hapa na uendelee mbele." Hii ndiyo kikwazo cha chini kabisa kwa ushiriki katika dansi.
Mshindo wa ushindani unaotokana na utendaji binafsi – hisia ya kuwa unachunguzwa na kutathminiwa kama mwachezaji mmoja.	Rangi ya watu huondoa kabisa utendaji wa mtu binafsi. Wewe ni sehemu ya mlolongo, sio mwigizaji. Hakuna mtu anayeyakagua hatua zako za cha-cha au sura yako ya tango. Kile tu ambacho kinaonekana ni mlolongo yenyewe.	Kwa watu walio na wasiwasi wa kijamii kwenye sakafu ya dansi – kundi ambalo mara nyingi simu hutumika kama kinga – ngoma ya conga ni njia isiyo na dawa ambayo husaidia kupunguza uoga, sawa na athari za MDMA: ushiriki katika shughuli za kijamii bila kujisikia hofu au aibu kutokana na utendaji binafsi.
Tatizo la kijiografia - watu ambao wanataka kuwasiliana na wengine kwenye sakafu ya dansi lakini hawana sababu ya kwenda kwao.	Rangi ya ngoma huendelea. Ni aina pekee ya mwendo kwenye sakafu ya dansi ambayo ina harakati za kimwili. Rangi ya ngoma inayotoka karibu na vibanda vya DJ inaweza kupita katika kila kona ya eneo ikiwa mtu anayeongoza atachagua hivyo.	Hii ndiyo jukumu ambalo mara nyingi halithaminiwi katika mstari wa dansi. Inavuka vikundi tofauti vya watu, husafiri kote kwenye eneo la dansi, na huunganisha watu ambao walikuwa katika maeneo tofauti, na hivyo kuunda wakati wa pamoja ambao vikundi hivyo haviungiwa mkono bila ya mstari huo.

Wakati ambapo mistari ya pamoja hufanyika—na wakati wa kuanza moja.

Mazingira ya asili: Mistari ya ngoma za conga huwa huonekana wakati:

*** Wakati wa kilele cha furaha usiku, ambapo nishati ya watu ni kubwa na mipaka ya kijamii inapungua;**
*** Wakati wa mabadiliko kati ya DJ, ambapo nishati hubadilika kwa muda mfupi na watu hawajikita sana katika uzoefu wao binafsi;**
*** Wakati wa matukio ya mchana nje, ambapo hali ya hewa, watu, na muziki huunganisha ili kuleta furaha ya pamoja.**

Jinsi ya kuanza: Mtu mmoja lazima aanze. Shikilia mkono au gusa eneo la mgongo wa mtu aliyekuwekwa karibu na wewe. Anza hatua za mwendo. Unganisha mtu aliye nyuma yako. Watu watatu huunda mstari wa "conga". Mstari utazidi kuwa mrefu.

Nafasi nzuri ya BPM: Mistari ya Conga hufanya kazi vizuri zaidi kwa kasi ya 100–130 BPM — ambayo ni kasi inayofaa kwa muziki wa house na Afrobeats, ambapo mtindo wa "step-step-kick" unaingilia moja kwa moja kwenye beats ambayo ngoma kuu (kick drum) na ngoma ndogo (snare) zinaonyesha. Kwa kasi ya 150 BPM, ambayo ni muziki wa techno, mtindo wa "step-step-kick" unakuwa haraka sana. Kwa kasi ya 80 BPM, ni polepole sana kutoa msukumo.

Njia: Njia bora za ngoma za "conga" zizunguka eneo la ngoma, zipite kupitia maeneo ya ushirikiano yaliyopo pembezoni, na kurejea. Mzunguko unachukua watu wengi zaidi. Njia iliyonyooka (ya moja kwa moja kupitia sehemu nzima na kurudiwa) inahitaji bidii zaidi lakini inachukua watu wachache.

Kukusanya yote: Sehemu ya 0 hadi sehemu ya 8.

THE CENTURION - Mkutano wa kuanzia kwa mahali pa tukio ndio hatua ya kwanza. Kila kitu kingine ni dansi.

Mchakato kamili wa hatua unafuata kama ifuatavyo: fika, tembelea chumba, pata maeneo muhimu matano, angalia ukubwa wa watu, tambua maeneo ya hewa, hesabu hatua hadi kwenye maji na choo, kumbuka eneo la mapumziko. Kisha: pata ritimu, tumia msingi, lingana na kasi (BPM), tumia mbinu za tango na cha-cha wakati muziki unahitaji, piga mbizi wakati muziki unaagiza, teleza unapofanya harakati ndogo, weka simu chini, jitolee kwa kila hatua, pumzika kabla mwili wako hauhitajii, rudi kwenye sakafu ukiwa umechangamka.

Na wakati huo utakapofika—ambapo muda umepita kiasi kwamba vizuizi vya kijamii vimeondolewa, na ambapo nguvu ya watu imefikia kiwango maalum cha furaha ya pamoja ambayo matukio mazuri ya tamasha huleta—anza mstari wa "conga". Au ungana na mstari ambao tayari unaendelea. Mstari utakwenda popote utakwenda. Utaongeza kila mtu atakayepita.

ORODHA YA KUANGALIA SEHEMU YA 0 - KABLA YA MUZIKI UKUVUTIA.

- ☐ Milango ya dharura imepangwa - angalau mawili.
- ☐ Kituo cha matibabu/ya kwanza cha uokoaji kilipatikana.
- ☐ Mahali ambapo maji hutolewa bure yamebainika - njia imefanyiwa ziara.
- ☐ Mahali pa bafu yamebainishwa - mahali kuu na mahali mbadala.
- ☐ Eneo la kupumzika/mawasiliano limetambuliwa.
- ☐ Maeneo ya ubora wa hewa yameelezwa - ambako uingizaji hewa ni bora zaidi.
- ☐ Ufuatiliaji wa ukubwa wa umati - hali ya sasa na uwezekano wa baadaye.
- ☐ Hatua zilizorekodiwa na kuhifadhiwa katika mwili - maji, choo, mlango wa kutoka.
- ☐ Maji ya kutosha katika begi - chumvi, ndizi, karanga za Brazil.
- ☐ Mapumziko yaliyopangwa yanayofanyika kila baada ya dakika 60-90.
- ☐ **Msururu wa watu: si lazima, lakini unaweza kufanywa ikiwa hali inafaa.**

— — —

Sehemu ya 0 ya Mwongozo wa Hatua za "The Recovery Kernel" | Ongezwa mbele ya hati kuu ya mwongozo wa hatua.

Tembelea chumba. Jua hewa. Jua maji. Jua njia ya kutoka. Kisha, cheza.

Sehemu ya 1 — Msingi: Mambo Matatu Ambayo Kila Mwili Unaweza Kufanya.

CENTURION - Kabla ya hatua yoyote, kuna kanuni. Kanuni hiyo ni uhamisho wa uzito.

Kila aina ya dansi — kuanzia waltz wa Vienna hadi Afrobeats na techno ya Berlin — imejengwa kwenye kanuni moja kuu ya kimwili: uhamishaji wa makusudi wa uzito wa mwili kutoka mguu mmoja kwenda kwa mwingine. Si kusogelea. Si kutetemeka. Si kuinua kisigino cha miguu mbadala. Ni uhamishaji kamili wa uzito. Hii ndiyo inayofanya harakati kuonekana kuwa na nia. Ni jambo muhimu sana katika mwongozo huu wote.

1.1 — Uhamisho wa Uzito: Kanuni ya Msingi.

Inaonekanaje bila ya hilo?	Inaonekanaje nayo.	**Jinsi ya kufanya hivyo sasa hivi.**
Miguu yote miwili imesimama. Mwili hutikisika juu na chini bila kusonga upande au mbele na nyuma. Harakati hizo ni wima, lakini mtu huyo haendi popote wala haunganishwi na kitu chochote. Hii inaitwa 'kutikisika kwa wasiwasi' – harakati ya kawaida ambayo mwili hutumia wakati haujui jinsi nyingine ya kusonga.	Kila wakati, uzito huhamishwa kutoka kwenye mguu mmoja hadi mwingine. Mwili una mwelekeo thabiti wa kusonga katika kila hatua. Harakati zina kitovu cha mvuto kinachohamia. Mtu huyo anaonekana kama anadanza kwa sababu anafanya maamuzi makubwa kuhusu nafasi za mwili wake.	Simama na miguu yako kwa umbali sawa na upana wa mabega. Weka uzito wako wote kwenye mguu wako wa kulia. Uzito wote - mguu wako wa kushoto unaweza kugusa tu sakafu. Sasa, hamisha kila kitu kwenda upande wa kushoto. Polepole. Jisikie unavyohamisha uzito. Sasa, fanya hivyo kwa sauti ya muziki. Hiyo ndiyo. Hiyo ndiyo msingi wa kila kitu kingine katika mwongozo huu.

1.2 — Kugundua Njia Yako: Kwa Watu Waliofanya Nadhiri ya kwamba Hawana Uwezo.

Watu wengi ambao wanasema hawapati ngoma wanapata tabaka tofauti ya muziki badala ya ngoma kuu. Muziki wa kielektroniki una tabaka nyingi za ritimu ambazo huendelea wakati huo huo. Hii ndio njia ya haraka zaidi ya kupata ile unayohitaji:

- Sikiliza ngoma ya kick drum – ngoma ya chini zaidi na yenye nguvu katika muziki wa kielektroniki. Kwa kawaida, inaonekana kwenye beats 1, 2, 3, na 4 katika aina za muziki kama vile house na techno (mfumo wa "four-on-the-floor"). Ni sehemu inayosaidia zaidi na yenye nguvu. Jisikie kwa moyo wako, sio tu masikioni.

- Ikiwa huwezi kusikia ngoma ya kichwa kwa sababu sehemu hiyo ina kelele nyingi, angalia kichwa cha DJ. Wengi wa DJ huungama wakati wa beat ya kwanza. Fuata hilo.
- Ikiwa bado hauna hakika, angalia mtu mmoja ambaye anaonekana kuwa amefahamu na nakala (iga) muda wake wa hatua kwa sekunde 30. Mifumo yako ya neva itachukua ritimu kupitia kunakili kabla ya akili yako kutambua.
- Mwenendo (beat) ambao utachagua hauhitajiki kuwa huo uliochaguliwa na wengine. Mwenendo wa polepole (half-time) ni sawa. Mwenendo wa haraka (double-time) pia ni sawa. Sheria ni: shikamana na mwenendo uliyoamua.

1.3 — Hatua Tatu za Msingi.

Hatua tatu ambazo zinafanya kazi katika kila aina ya dansi, kwa muziki wowote, na kwa uwezo wowote. Hatua zote tatu zinategemea uhamishaji wa uzito. Hatua zote tatu zinaweza kubadilishwa bila kikomo.

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Jinsi ya kufanya hivyo.	Nini cha kufanya na mikono yako.
Bounce.	Sogeza miguu yako kwa umbali sawa na upana wa bega. Piga magoti kidogo — si kwamba unaketi, lakini pia usiyazifungi kabisa. Kila wakati, ruhusu magoti yako kupungua kidogo, kisha urudi kwenye nafasi ya awali. Mwendo huu huonekana karibu bila kuonekana kutoka nje, lakini unaunganisha wewe na muziki. Ongeza mabadiliko ya uzito kutoka kushoto kwenda kulia kila baada ya beats mbili ili mwendo uonekane. Hii si kuruka. Hii ni udhibiti wa uzito.	Vaa nguo ambazo hazikazike karibu na mwili wako; acha ziwe huru ili kusonga pamoja na mwendo wa mwili. Ikiwa huna uhakika kuhusu jinsi ya kuzivaa: mkono mmoja unaweza kupumzika kwenye ukanda, na mwingine unaweza kuwa umefunguka kwa kawaida. Usivike mikono yote mbili iliyofunikwa mbele yako – hiyo ni ishara ya kimwili ya kutotaka kushiriki, na mwili wako utahisi hivyo.
Hatua mbili.	Hatua ya mguu wa kulia kuelekea kulia katika nguzo ya 1. Leta mguu wa kushoto ili kukutana naye katika nguzo ya 2. Hatua ya mguu wa kushoto kuelekea kushoto katika nguzo ya 3. Leta mguu wa kulia ili kukutana naye katika nguzo ya 4. Hii ni hatua mbili zinazorudiwa. Ongeza kidogo kusukuma kiuno kuelekea kwenye mguu unaoendelea.	Hatua mbili husababisha harakati asilia za mikono — mkono mmoja huhamia mbele wakati wa hatua ya mguu. Ruhusu hilo litokee. Ikiwa unataka kuongeza harakati za mikono: sikia kidogo katika mwelekeo wa hatua, na urudi kwenye hatua inayofuata. Au, mkono mmoja unaweza kusogea juu kidogo wakati wa dakika ya 1 na ya 3, na kushuka wakati wa

	Unaweza kusonga mbele, nyuma, au katika duara dogo ukitumia hatua hii. Utahitaji kufanya kitu kingine chochote ikiwa utafanya vizuri hatua hii.	dakika ya 2 na ya 4. Mikono inapaswa kuhisi kama inavyorushwa hewani, si kama inatumiwa kwa ishara.
The Lean.	Inafaa zaidi kwa muziki wa techno wa minimalist unaochezwa kwa kasi ya bpm 130-150. Miguu iwe sawa na upana wa bega, uzito usawa. Kuanzia kwenye kiuno—si sehemu ya chini ya tumbo—teleza mbele digrii 10. Sasa, uzito wako uko kwenye vidole vya miguu. Mwongozo wako unatiririka kulingana na beat. Mikono yako inaweza kuwa popote ambapo unafarahia. Hili la kusonga mbele linaonyesha uwepo na kuzama katika muziki bila kuhitaji hatua za miguu. Hivi ndivyo watu wengi ambao ni mashabiki wa muziki wa techno huko Berlin wanavyofanya.	Mikono ilivuka mbele ya matiti (inaruhusiwa katika hatua hii mahsusi kwa sababu nyuma inayoteleza inaonyesha ushirikiano, si kujificha). Mkono mmoja umefunikia taya. Mikono imeruhusu kushikilia pande zote. Au, mkono mmoja umeelekezwa kidogo upande mmoja, kirengeni. Katika hatua hii, jinsi mikono inavyotumika ni muhimu kidogo kuliko ubora wa nyuma inayoteleza. Nyuma inayoteleza ndiyo sehemu kuu ya hatua.

Sehemu ya 2 — Hatua Zilizokopwa: Ni Nini Haslaha za Dansi Rasmi Zinazotufundisha?

THE CENTURION — Tango inaeleza nia. Cha-Cha inaeleza utendaji usio sawa. Stomp inaeleza msingi.

Huwezi kuhitaji masomo ya tango ili kutumia yale ambayo tango inaweza kutoa. Hauhitaji uzoefu wa dansi za mandhari. Mambo ambayo mila rasmi zina ni msamiati ulioendelea wa mawasiliano ya kimwili – na vipengele muhimu zaidi vya msamiati huo vinaweza kuhamishwa kwenye dimbidi la dansi katika dakika tano tu.

2.1 — Kutoka kwa Tango: Muundo, Lengo, Hatua iliyopangwa.

KWENYE SAAHILI - Jambo muhimu zaidi ambalo ngoma ya tango inaweza kukufundisha kwa ajili ya kucheza dansi katika klabu sio hatua maalum. Ni ubora wa harakati.

Tango la Argentina lina msingi mmoja muhimu zaidi ya yote: kila hatua ni uamuzi uliofanywa kwa makusudi. Hakuna hatua za busara katika tango. Pale ambapo mguu hutembea, hufika kwa nia kamili. Mwili unajua wapi anapokuja kabla ya kufika huko. Hatua inawakilisha chaguo.

Hiyo ndiyo inayotofautisha wasanii wa ngoma ambao wanaonekana kuwa na ujuzi kutoka kwa wale ambao wanaonekana kuwa hawana uelewa kwenye sakafu yoyote ya dansi. Sio ugumu wa hatua. Ni nia iliyopo nyuma yao.

Kanuni ya tango.	Hapa ndio hali inaonekana kwenye sakafu ya dansi ya klabu.	Jinsi ya kutumia sasa hivi.
Katika ngoma ya tango, "frame" ni msimamo - mgongo wa juu ukiwa sawa, uzito ukielekea kwenye vidole vya miguu, na mwili kuelekea kidogo mbele kutoka kwenye kiuno, ambapo uhusiano kati ya washiriki unahifadhiwa kupitia sehemu za juu za miili yao.	Katika ukumbi wa dansi, mwili wako unakuwa kama sehemu ya utendaji. Piga kifua (sio kwa mtindo mkali —badala yake, uwe imara na mrefu). Hamisha uzito wako kwenye vidole vya miguu. Pigilia kidogo mbele. Unajihusisha na muziki badala ya kujificha kutoka kwake. Hiyo ndiyo tofauti kati ya mtu ambaye anaonekana kuwa yuko katika ukumbi na mtu ambaye anahisi kuwa ni sehemu ya ukumbi.	Sasa, inua mfupa wa kati (sternum). Si kichwa— mfupa wa kati. Vuta mabega yako kwa upole na uviunge pamoja na kushuka. Hisi uzito wako ukibadilika na kuhamia kwenye vidole vya miguu yako. Umekuwa sasa katika nafasi ya tango. Sasa, ongeza mwendo wa kuruka (bounce). Angalia tofauti.

HATUA YA KUKUSUDIA: Kila hatua ya dansi ya tango inafanywa kikamilifu—hakuna kusogezeka kwa hofu, hakuna kutua nusu. Mguu huenda, unafika, na una maana yake.	Katika mazingira ya dansi: unapopiga hatua upande wa kushoto, piga hatua kikamilifu upande wa kushoto. Unapopiga hatua upande wa kulia, fika mahali ulipokusudia. Hatua za kupungua-pungua zinaonekana kuwa hazina uhakika. Hatua thabiti na kamili zinaonekana kama dansi. Tofauti ya kimwili kati ya mtu mwenye wasiwasi na mwachezaji mwenye ujasiri mara nyingi ni tu ukamilifu wa hatua za kuhamisha uzito.	Jaribu hatua mbili kutoka Sehemu ya 1, lakini wakati huu: jitolee kikamilifu kila hatua. Weka uzito wako kabisa kwenye mguu wa kulia kabla ya kuhamisha kwenye mguu wa kushoto. Angalia jinsi inavyoonekana na kunahisi tofauti hata katika kioo.
TANGO YA KUNYIMWA: Tango hutumia utulivu kama sehemu muhimu ya muziki. Kusimama katika wakati unaofaa ni sehemu muhimu ya dansi, sawa na kucheza.	Kusimama kwa muda kwenye dansi: kutafuta wakati wa utulivu wakati wa kipindi cha matatizo au kati ya sehemu na kusimama—kwa utulivu kamili, ndani ya eneo hilo, ukiwa unasikiliza—ni mojawapo ya mambo yenye nguvu zaidi ya mawasiliano ambayo unaweza kufanya kwenye dansi. Hii inaonyesha: Najua muziki unakwenda wapi na ninangojea. Kila mtu karibu nawe anagusia hili bila kujua kwa nini.	Mara ya pili muziki unapungua na kuwa wa sauti ndogo: jaribu kusimama kabisa. Panga vizuri. Subiri ngoma ya kwanza. Kisha, endelea kwa ile ngoma. Hii itakuwa nzuri sana na itaonekana kama umepanga.

2.2 — Kutoka kwa Cha-Cha: Utendaji na Mwendo.

KWENYE SAAHI - Ngoma ya cha-cha inakufundisha jinsi ya kutumia "na" - sauti kati ya sauti.

Hesabu ya "cha-cha" - moja, mbili, cha-cha-cha - ni aina ya msingi: harakati ambazo hutokea kwenye vipigo vya "na" kati ya vipigo vikuu. Kujifunza kuhisi vipigo vya "na" hufungua nafasi nzima iliyopo katika muziki ambayo watu wengi huipuuza.

Mfumo wa hatua za dansi ya Cha-Cha (uliofupishwa kwa matumizi ya klabu).

1. Simama na miguu iliyounganishwa. Lenga uzito wako kwenye mguu wa kushoto.

2. Hatua ya mguu wa kulia kuelekea upande wa kulia kidogo katika ngoma ya namba 1. Hamisha uzito kwenye mguu wa kulia.
3. Leta mguu wa kushoto katikati wakati wa ngoma ya pili.
4. Hatua ya cha-cha-cha: hatua moja kulia kwenye "na" kabla ya ngoma ya tatu, kisha katikati ya ngoma ya tatu, na hatua nyingine tena kulia kwenye "na" kabla ya ngoma ya nne. Mabadiliko matatu ya mwili kwa haraka katika muda wa ngoma mbili.
5. Hamisha mguu wa kushoto kidogo upande wa kushoto wakati wa takwimu ya 5. Rudia, ukifanya harakati kinyume.

Kipaji: Katika ngoma ya cha-cha, mwendo wa kipaji ni moja kwa moja ikiwa uhamishaji wa uzito unafanyika vizuri. Pale ambapo uzito wako yote uko kwenye mguu mmoja, kipaji hicho huinuka kidogo kwa kawaida. Ruhusu hivyo. Usilazimishi mwendo wa kipaji—ruhusu uhamishaji wa uzito uliwezeshe. Mwendo wa kipaji uliozimishwa unaonekana kama mashine. Mwendo wa kipaji unaotokana na uhamishaji wa uzito unaonekana asili.

Maombi ya klabu: Hupaswi kufanya kila hatua kwa mpangilio kamili. Kile ambacho ngoma ya cha-cha inakufundisha ni: (1) harakati za mgongo hutokea wakati uzito unahamishwa - ruhusu hivyo, (2) "beat" ya 'na' iko kwa ajili yako - sio kila hatua lazima iwe kwenye "beat" kuu, na (3) harakati ndogo, zenye usahihi wa ritimu, huwasilisha zaidi kuliko harakati kubwa, zisizo sahihi.

2.3 — The Stomp: Imara na ya Kupiga.

KWENYE SAA – Hatua ya "stomp" imechukuliwa kutoka katika mila za Kiafrika na Afrobeats. Inaunganisha mwili na sakafu, badala ya kumfanya mtu aruke juu.

Hii sauti ni muhimu sana kwa muziki unaopiga beat kali (130+ katika aina kama vile hard techno, gqom, na muziki wa klabu), ambapo ngoma ya msingi inakuwa imara na inahitaji hisia sawa za mwili.

Hatua ya msingi.	Tofauti ya "stomp".	Inachoongeza kwenye zana.
Uzito umekaa kikamilifu kwenye mguu wa kushoto. Mguu wa kulia huinuliwa sentimita 2-3. Kwa kila ngoma ya "kick drum": leta mguu wa kulia CHINI kwa uzito kamili, ukigusa sakafu wakati huo huo na ngoma. Ruhusu sakafu ipokee uzito	Punguza mzunguko wa mikono: wakati mguu wa kulia unapiga, mkono wa kushoto unapasuka mbele (na kinyume chake) - hii ni mtindo asili wa kutembea. Hii inazuia tatizo la mikono kuwa ngumu ambalo kupiga tu kwa mguu kunaweza	Hatua za kuchomoka zinakufunga katika chumba. Mwendo wa dansi unaotumia muziki wa kielektroniki kwa kawaida huwa mbele—rukushana, ruka, kuinulia. Hatua ya kuchomoka inatumiwa chini —kuelekea kwenye sakafu,

- usirudi juu baada ya kupiga. Rudisha msimamo. Badilisha miguu.	kusababisha. Wacha mzunguko uwe rahisi, sio mkubwa sana. Mguu ndio umuhimu. Mkono unafuata tu.	na kuendana na wimbo. Hii huunda tofauti ambayo inaonekana kama ujasiri na nia. Pia, hatua hii inafanya kazi kwa misuli ya paja, nyonga, na misuli ya kiuno kwa njia ambayo rukushana pekee haifai.

2.4 — Hatua Ndogo: Kwa Wakati Usipokuwa na Nafasi.

Makundi ya watu katika tamasha mara nyingi hufunikana sana. Hatua kamili inahitaji nafasi. "Mini-stomp" ni toleo dogo la hatua, linalotumia asilimia 10 tu ya mwendo wa hatua kamili:

- Uzito umewekwa kwenye mguu wa kushoto. Kiganja cha kulia huinuliwa kidogo (si mguu mzima, bali kiganja tu). Kwa wakati unaofaa: kiganja hurudi chini kwa uangalifu na uzito. Mwendo kutoka nje ni karibu usionekane, lakini kutoka ndani unafuata ritimu.
- Kigeuko cha kisigino cha mguu wa kushoto huinuliwa na kuteremshwa kwenye takwimu ya 1, kigeuko cha kisigino cha mguu wa kulia huinuliwa na kuteremshwa kwenye takwimu ya 3.
- Ruka juu ya namba 2 na 4, na weka hatua ndogo (mini-stomp) kwenye namba 1 na 3. Hii huunda mtindo wa mwili wenye beats nne ambao unalingana na ngoma ya kick na snare.
- Mini-stomp ndiyo suluhisho kwa hali ambazo hakuna nafasi ya kusimama, wakati mtu yuko karibu sana mbele yako, na pia kwa wakati wa usiku marehe katika sehemu yenye watu wengi ambapo harakati kubwa hazipaswi kufanywa.

Sehemu ya 3 — Ramani ya BPM: Hatua Gani Inafaa na Njia Gani?

THE CENTURION - Muziki unakuambia unapaswa kufanya nini. Unahitaji tu kujua jinsi ya kusikiliza kwa mwili wako.

Aina tofauti za muziki zina safu tofauti za BPM (beats per minute) na msisitizo tofauti wa ritimu. Mwili hutambua kwa njia tofauti muziki wenye kasi ya 100 BPM kuliko muziki wenye kasi ya 145 BPM — makosa yanatokea wakati tunajaribu kuweka mtindo wa harakati unaofaa kwa muziki wenye kasi ya 145 BPM kwenye muziki wenye kasi ya 100 BPM, au kinyume chake. Ramani hii inaunganisha harakati na muziki.

Mzunguko wa moyo (BPM).	Mfano wa aina za maandishi.	Neno muhimu la msingi kuhusu harakati.	Nini cha kuepuka.	Hatua iliyokopiwa ambayo inaambatana.
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Njia ya kusonga: simama kwa msingi mpana, pigia magoti chini, na hamisha uzito polepole ambayo inachukua ngoma mbili kukamilika. Hamisha mwendo wa kichwa kwenye ngoma tofauti kutoka kwa mwili. Rukwako linatokea kwenye viuno, sio kwenye magoti. Zungusha bega mbele kwenye ngoma moja, na nyuma kwenye ngoma inayofuata.	Haraka ya miguu. Hatua mbili kama mfumo wa haraka. Kuruka. Harakati za densi za Ulaya ambazo ni za kasi - hazifai katika kiwango hiki cha mwendo na zinaweza kuonekana kama mtu ambaye haelewi muziki.	Harakati ya kisigino inayotokana na mchezo wa cha-cha, ambayo husababishwa na uhamishaji wa uzito, inafaa kabisa hapa. Punguza kasi ya harakati hiyo hadi nusu, na utengano wa kisigino utakuwa sawa kabisa kwa kiwango hiki cha BPM.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, na aina fulani ya deep house.	Mwendo wa mwili - anza kutoka kichwani, teleza kupitia shingo, kifua, tumbo, na viuno	Klabu za Ulaya hucheza bila utaratibu—ni sawa sana na haifai kwa muziki wa	Sauti ya "stomp" - hasa katika muziki wa Amapiano ambapo ngoma ya besi ni nzito

		kwa mtiririko. Ongeza hatua ya kukanyaga kwenye ngoma kali. Haswa katika muziki wa Afrobeats: mwendo huwa karibu na ardhi, uzito mbele, magoti yameinuliwa. Mwili hushuka wakati ngoma inasikika.	Afrobeats. Epuka harakati ambazo zinajaribu kuendana na kila sehemu ya muziki, kwani hizi harakati zinaweza kukinzana na ritimu tata. Sikiliza ritimu kuu na acha sehemu zingine za muziki zifike popote zinavyopaswa.	na ya chini. Sauti ya "stomp" inaunganishwa na nguvu ya ngoma ya besi. Toleo dogo la "stomp" hutumiwa wakati watazamaji wamekusanyika sana katika matukio ya Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Hatua ya pili inaonekana vizuri zaidi katika eneo hili. Hamu ya kuhamisha uzito — acha ngoma iendelee kikamilifu kabla ya hatua hiyo kukamilika. Vipaji vinaweza kuongeza mfumo mdogo wa nane kama uzito unahamishwa. Mwili una wakati wa kufika kikamilifu. Mikono: huenda kwa urahisi, si kwa ishara. Njia ya tango— mwelekeo wa mbele, imechangamwa —inafaa kabisa.	Haraka sana. Muziki wa deep house haswa haupaswi kuwa na haraka. Kosa la kawaida ni kuongeza harakati nyingi kwa sababu inaonekana kuna nafasi—nafasi hiyo ndiyo muhimu. Harakat moja safi katika kila sehemu ni bora kuliko harakati nne ambazo hazijawekwa vizuri.	Tango frame na tango pause - sehemu ya "deep house breakdown" (sehemu ambayo ngoma zinapotea na tu sauti za nyuma zinabaki) ndio mahali pazuri pa kutumia "tango pause". Simama. Panga mwili wako. Subiri ngoma kuu kurejea. Anza kucheza wakati ngoma kuu inarejea.
126–134 BPM	Nyumba, muziki wa dansi unaoendelea, nyimbo za kale.	Rangi ya nyimbo nne — kila ngoma huambatana na kuinama kidogo cha goti. Hatua mbili huongeza mwelekeo.	Dansi ya miaka ya 80. Harakati za mikono kama vile za mlinzi wa upepo. Harakati kubwa bila kuambatana na ritimu. Katika	Katika muziki wa house, "cha-cha syncopation" ina nyimbo za kati ya kila ngoma (kick). Hatua tatu za "cha-

		"Jack" (Chicago): magoti yanakaribia katikati kwenye ngoma za 1 na 3, kisha yanakaruka nje kidogo kwenye ngoma za 2 na 4. Hii ndiyo hatua ya kawaida ya dansi ya house, na bado ni jibu bora zaidi kwa muziki wa classic house. "Body roll" pia inafaa hapa — kifusi mbele kwenye ngoma ya 1, sehemu ya chini ya tumbo mbele kwenye ngoma ya 3.	muziki wa house, harakati hizi zimeunganishwa na ritimu; ikiwa harakati hizo hazilingani na ritimu, zinaonekana kama mapambo tu, sio sehemu ya muziki.	cha" zinaweza kutokea kati ya beats 1-2 na 3-4 - mabadiliko matatu ya uzito katika nafasi mbili za muziki. Hii ni hali ngumu zaidi, lakini inafaa sana katika muziki wa house.
134–145 BPM	Tekno, nyimbo za dansi za muda mfupi (peak-time house), trance.	Kaa sawa. Ukiwa hafifu ni bora. Lenga miguu yako. Unganisha kichwa na muziki – si kwa nguvu, bali uwezo wa kusikiliza. Hatua za "two-step" zinaweza kutumika, lakini fanya hatua ndogo zaidi. Kutoa sauti (stomp) kunapaswa kuwa kali katika kila mizio ya nne. Mikono: moja au yote inaweza kuinuliwa wakati muziki unazidi, na kisha kushushwa wakati muziki unapungua. Kunyanyua mikono	Kufanya kazi nyingi kwa mwili. Kwa kasi hii ya beats (BPM), muziki ndio unafanya kazi. Harakati zinapaswa kuwa jibu la muziki, si onyesho lake. Mara nyingi, mtu anayeharakishwa zaidi kwa kasi ya 140 BPM huonekana kama hana uhusiano wowote na muziki.	Hatua ya kujitolea, kusimama kwa makusudi. Kwa kasi ya mapigo ya 140 BPM, kusimama kwa muda mfupi katika mwisho wa sentensi ndefu—hesabu moja ya utulivu kabisa—ina athari kubwa sana.

		inapaswa kuhisi kama muziki unaokufunga juu, si wewe mwenyewe.		
145–170 BPM	Tekno kali, muziki wa viwanda, EBM, gqom.	Kuwepo kwa hatua. Miguu yote miwili inashiriki—mguu wa kulia hufanya hatua ya "stomp" katika wakati wa 1, na mguu wa kushoto hufanya hatua ya "stomp" katika wakati wa 3. Uzito unabadilika kikamilifu kila wakati. Mikono inaweza kuwekwa mbele, au kung'urudiana na miguu. Hatua hii ni kali, na hilo ni sahihi—muziki pia ni kali. Mwili unaweza kuinama zaidi kuliko katika aina ya techno ya kawaida. Hatua ya "stomp" kwa kasi ya 150 BPM ni zoezi la moyo na mapafu.	Mvutano hafifu wa muziki wa nyumbani. Msururu polepole wa "deep house". Mwendo wowote unaopunguza athari za muziki. Muziki wa "techno" una mahitaji maalum ya kimwili; mtu anayejaliwa na mahitaji hayo anaonekana vizuri. Mtu ambaye hupunguza athari hizo anaonekana amepotea.	Hapa ndipo ambapo "stomp" inapaswa kuwa. Muziki wa techno uliundwa kwa ajili ya "stomp". Tumia "mini-stomp" wakati umati ni mkubwa sana. Hatua ya tango inahitaji "stomp" kila mara, na kila "stomp" ina maana yake kamili.
160–180 BPM	Dramu na basi, jungle, futwaki.	Hatua ya D&B: Hii ni muhimu kujifunza kwa sababu kasi (BPM) inaweza kuwa changamoto hadi unapoifahamu njia. Ngoma ya "kick" inafanyika kwa kasi ya 80	Anajaribu kuendana na kila ngoma ya breakbeat. Kwa kasi ya 170 BPM, hii inawezekana kisaikolojia lakini inaonekana kuwa haraka sana na inasomeka kama mtu	Bonyeza kwa nguvu kwenye ngoma ya katikati ya kipindi. Ngoma ya cha-cha inafaa kabisa kati ya ngoma mbili za katikati ya kipindi, ambapo ngoma ya "breakbeat"

		BPM (nusu ya kasi), wakati ngoma ya "breakbeat" inafanyika kwa kasi ya 160-180. Hamuendi na ngoma yote ya "breakbeat", bali na ngoma ya "kick" (80 BPM). Mfumo wa miguu: uzito hubadilika kila baada ya beats mbili za hesabu ya haraka - hivyo, hatua moja kila sekunde 0.75 takriban. Ongeza bonyezo dogo kwenye kila kubadilika kwa uzito.	anayefuatilia tabaka lisilo sahihi la ritimu. Hamisha kwa hisia ya "half-time". Amina hilo.	yenye kasi ya zaidi ya 160 BPM ina hesabu za "na" (and) kati ya ngoma za katikati, na hapa ndipo ngoma ya cha-cha inafaa.

Sehemu ya 4 - Simu: Inachofanywa Kweli na Unapaswa Kufanya Nini Badala Yake.

CENTURION - Simu ni kizuia. Jua unacholindwa na kizuio hicho.

Simu inayotumika kwenye sakafu ya dansi ina utendaji maalum wa kijamii: hutoa udokezo kwamba mtu yuko na nia njema, kwa mtu ambaye hajisikii kuwa anastahili kusimama tu katika eneo fulani bila kufanya chochote. Mantiki yake ni: ikiwa ninaonekana kufanya jambo fulani, siwezi kuhukumiwa kwa kutofanya jambo lingine (kusasau). Simu hiyo si rekodi. Simu hiyo ni njia ya kutoka katika hali ya kijamii ambayo mtu huyo hajisikii kuwa anafaa kuishi ndani yake.

Inaonekana simu hiyo inaweza kutatua tatizo la...	Inafanya nini hasa.
"Mimi niko na shughuli nyingi, kwa hivyo si lazima kushiriki katika mazungumzo." Simu huunda shughuli ambayo inaeleza sababu ya kutoruka bila kuhitaji mtu kukiri kwamba hana uwezo wa kurukaruka.	Inaonyesha wazi kile ambacho kinajaribu kuficha: hali ya usumbufu. Kila mtu anayeji hisi vizuri kwenye dansi na kuchukua simu yake ili kuangalia kitu kwa muda mfupi, kisha akaiweka, huonekana tofauti na mtu ambaye ameshika simu yake kila wakati. Kuendelea kushikilia simu kunaonekana wazi kama jambo ambalo linajaribu kuficha.
Ninarekodi hili kwa ajili ya baadaye. Kuna faida kubwa katika kukamata wakati fulani. Muziki mzuri wa DJ, wakati bora wa usiku, uso wa rafiki.	Video moja ni kumbukumbu. Video kumi na mbili ni uepukaji. Video ya kwanza inarekodi tukio hilo. Video zingine zinaonyesha tukio hilo kupitia skrini, badala ya kupitia hisia za mtu binafsi. Sababu ya kuwa na video za kumbukumbu inaeleweka kwa takriban sekunde thelathini. Baada ya hapo: ni kizuizi.

4.1 — Kufanya Nini Badala ya Kutumia Simu

Ziba kabisa: Usiikate sehemu yoyote. Weka kwenye mfuko wako au begi, skrini ya nyumbani iwe chini, na uizime sauti. Simu ambayo inaweza kupatikana haifai kama simu ambayo imewekwa kando kwa makusudi.

Mkao wa kuinama: Ikiwa mikono inahitaji kuwa mahali fulani, weka mkono mmoja kwenye kisigino cha upande mwingine, na mkono mwingine ulegevu kwa urefu wa wastani. Au, weka mikono yote miwili iliyosongana kwa urahisi (sio kwa kujihifadhi - kwa urahisi). Hii ni mkao sawa na ule ulioelezwa katika Sehemu ya 1.3, lakini na nafasi ya mikono ambayo inaonekana kama kufikiri, sio kujihifadhi.

Kinywaji kama chombo (toleo lisilo na pombe): Kinywaji katika mkono huwezesha mkono kuwa mahali, hutoa uzito wa kawaida kwa mwendo wa

mwili, na husomwa kila mara kwenye sakafu ya dansi kama "Mimi nipo hapa na ninahisi vizuri hapa." Maji yanafaa. Soda pia inaweza kutumika. Kinywaji hakihitaji kuwa na pombe ili kufanya kazi hii ya kijamii.

Mtu ambaye uko naye: Badala ya kutumia simu, njia bora zaidi ni kuwasiliana na mtu huyo kwa macho na mguso. Kuwa pamoja na kufanya shughuli pamoja bila ngoma rasmi – kama vile kufuata nishada yake, kuiga harakati zake, na kujibu aliyosema – ni jambo linalovutia zaidi kuliko kutumia simu, na inaonyesha kwamba unajua unachofanya.

Sehemu ya 5 - Kile Ambacho Kweli Ni Tatizo (na Kile Unachodhani Ni Tatizo).

THE CENTURION - Viwango vya kile kinachofikiriwa kuwa "cha ajabu" ni vya juu zaidi kuliko unavyofikiria, na vina maelezo maalum ambayo huenda usitazanie.

5.1 — Mambo Yanayoweza Kuonekana Kubadilika Vibaya.

Hatua.	Tafadhali, toa maandishi ambayo unaamini kuwa "yameandikwa vibaya". Nitaiangalia na kueleza kwa nini inaweza kuonekana kama hiyo.	Suluhisho.
Kiatu cha kipeperushi kwenye mlinzi wa upepo - mikono imefunguka kwa usawa, ikitamba juu na chini katika urefu wa bega kwa mtindo ambao hauhusiani na muziki.	Harakati za mikono hazina uhusiano wa ritimu na kile kinachosikilizwa. Mikono inahamishwa kwa sababu inahitaji mahali pa kwenda, sio kwa sababu muziki uliongoza hivyo. Inaonekana kama mtu ambaye alitakiwa 'kusogeza mikono' bila kumwambia kwa nini.	Mikono huhamishwa wakati muziki unavyotaka - harakati za juu za mikono zinaonyesha mualiko, kupungua kwa sauti kunaashiria kukoma kwa mualiko, sehemu ambazo hazina sauti zinaashiria utulivu. Mikono ambayo inatumika kufuata muziki inaonekana kuwa na maana. Mikono ambayo daima yanahamishwa inaonekana kuwa ya haraka mno.
Kutetemeka kwa kichwa kila wakati - kutikisika haraka bila kujali kasi ya mapigo ya moyo (BPM).	Kutetemeka kwa kichwa kwa kasi na mara kwa mara mara nyingi huonyesha jaribio la kutafuta ritimu, lakini mtu huyo bado hajamkuta. Kichwa hutembea kama badala ya mwili kusonga.	Hakuna maelezo yanayohitajika.
"The 80s shuffle" - hatua zinazofanyika mbadilishano bila kubadilisha uzito, miguu inabaki karibu na sakafu, viuno vinasalia katika nafasi moja.	Bila uhamisho wa uzito, mwendo unaonekana kama wa mitambo kwa sababu ni wa mitambo. Miguu inasonga lakini mwili haujibu. Hii ndiyo ubora wa 'matangazo ya MTV ya nyakati za nywele ndefu' — inarejelea kipindi maalum cha dansi ambacho hakijapata maendeleo pamoja na muziki.	Unapokuwa na uhamishaji kamili wa uzito, wakati mguu wa kulia unapoanguka, uzito wote unaelekea kwake. Vipua vinatendua kwa sababu fizikia ya mwili inahitaji hivyo wakati uzito umeshushwa kikamilifu. Hatua hiyo inabadilika kuwa hatua mbili.

Filamu ya simu - kushikilia simu kwa urefu wa macho na kurekodi DJ kwa muda mrefu.	Kama ilivyojadiliwa katika Sehemu ya 4. Tatizo lingine: simu iliyoangaliwa kwa ngazi ya macho inaizuia mtu kuwaonekana na wengine katika chumba, na kuwaficha uso na lugha yao ya mwili. Wanakuwa wasioonekana nyuma ya skrini katikati ya eneo lililoundwa ili watu wawe karibu na kila mmoja.	Picha moja tu, angalia kutoka kiwango cha ukanda au kifua (picha bora zaidi, isiyoingilia sana), weka simu haraka kwenye mfuko.
"Hofu ya kwanza" - kusimama imefungwa kabisa katikati ya dansi, na kuonekana kutathmini mazingira kabla ya kuanza kuharaka.	Muda wa tathmini unaoanza karibu na sakafu ni wa asili na muhimu. Muda wa tathmini unaoendelea katikati ya sakafu huonekana kama kutokuwa na uhakika kuhusu ambako kwenda. Hii inaweza kuleta "eneo la mwelekeo" – ambayo ndiyo jambo unalojaribu kuepuka.	Sogelea kuelekea kingo huku ukiendelea kuchunguza. Tafuta mdundo kutoka kwenye kingo. Ingia kwenye sakafu ukisonga tayari. Mabadiliko kutoka kwenye kingo hadi kwenye sakafu ndiyo hatua muhimu — fika ukiwa unasumbua.

5.2 — Mambo ambayo unaona yanaonekana kuwa yamepotoka lakini hayajapotoka.

- Kucheza dansi pekee katika eneo lako: si jambo la kushangaza. Inaonekana kama ni kitendo kilichopangwa.
- Macho yamefungwa: haionekani kuwa ni jambo baya. Anaonekana kuwa amejishughulisha na muziki - ambayo ni sahihi.
- Harakati ndogo na zinazorudiwa: usione kama jambo baya wakati zinaunganishwa kwa utaratibu. Mtu anayeendelea kufanya hatua mbili za polepole kwa saa tatu anaonekana kuwa amefaa zaidi kuliko mtu anayefanya hatua tano tofauti katika sekunde thelathini.
- Kujua maneno yote ya wimbo: hii ni muziki wa kielektroniki. Mara nyingi hakuna maneno.
- Kuwepo na mtindo tofauti kutoka kwa wengine unaokuzunguka: si jambo baya. Hisia za muziki ni za mtu binafsi. Mtu anayejibu sauti ya hi-hat wakati wengine wote wanacheza ngoma (kick): hayuko vibaya — amegundua safu nyingine.
- Jasho: inaonekana sawa. Inaweza kuwa umecheza dansi.

5.3 — Sheria Moja Tu Inayoweza Kusuluhisha Kila Jambo.

✦ HUKUMU — ENDELEA. Tofauti kati ya kuonekana kama unaweza kucheza dansi na kuonekana kama huna uwezo wa kucheza, mara nyingi si kuhusu

hatua unazozifanya. Ni kuhusu iwapo hatua hizo unazozifanya zinafanywa kikamilifu.

Harakati ndogo lakini imejitolea daima huleta matokeo bora kuliko kundi kubwa ambalo halijajitolea. Hii ndiyo kanuni ya "tango" katika sentensi moja. Mtu anayeendesha hatua mbili kwa kujitolea, na kuhamisha uzito kikamilifu na nia, akifanya hatua hizo hizo kwa muda wote wa usiku, na kwa wakati unaoendana na muziki, anaonekana kuwa na ujuzi zaidi kuliko mtu anayejaribu hatua kumi na mbili tofauti, kwa nguvu ndogo, na ambaye inaonekana kuwa hana uhakika kama anafanya vizuri.

Jitolee katika hatua unayopanga kufanya. Fika kwenye hatua hiyo. Acha hatua inayofuata iweze kuja kutoka hapo. Uhesitation kati ya hatua ndio ambako ujasiri wa kujiona unapamba – sio katika hatua zenyewe.

Sehemu ya 6 - Ramani ya Mazoezi: Kucheza ni zoezi kama unavyofanya kwa njia sahihi.

THE CENTURION - Mwili unaopiga moyo kwa kasi ya 145 bpm kwa saa tatu unafanya jambo fulani. Jua ni nini.

Mfumo wa usanifu wa kimwili wa Recovery Kernel unaeleza mazoezi makali na endelevu kama moja ya hatua muhimu zaidi zisizo za dawa kwa ajili ya uzalishaji wa BDNF, dopamine, na endocannabinoid (anandamide). Shughuli ya saa tatu katika hafla ya techno - ikiwa mwili unashiriki kikamilifu badala ya kuzingatia simu - inaweza kufikia au kuongeza kiasi kinachohitajika kwa mazoezi yenye manufaa. Swali ni: harakati gani zinafaida gani?

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Misuli kuu inayofanya kazi.	Ushujikaji wa moyo na mishipa.	Faida za Recovery Kernel.
Bounce (msingi).	Miguu ya mbele (quadriceps), misuli ya nyuma ya mgongo na vipande vya mkundu (glutes), misuli ya nyuma ya mapaja (calves) (kupunguza uzito kwa kupunguza kasi ya magoti), misuli inayosaidia kusonga eneo la kiuno (hip flexors) pamoja na kubadilisha uzito.	Kiwango cha chini - inaweza kudumishwa kwa muda mrefu. Inahusisha zaidi msimamo wa mwili kuliko afya ya moyo na mishipa.	Uanzishaji wa mfumo wa endocannabinoid kupitia harakati za mara kwa mara na endelevu. Uzalishaji wa BDNF huanza baada ya takriban dakika 20 za harakati zaendelevu na zenye nguvu ndogo.
Hatua mbili (uhamishaji kamili wa uzito).	Gluti (kwa msingi - kila wakati unapohamisha uzito, misuli ya gluti iliyo upande wa miguu inafanya kazi), misuli inayosaidia kuwezesha harakati za viuno, misuli ya paja, na misuli ambayo husaidia kustabilishaji mgongo.	Kidogo hadi wastani - inategemea ukubwa wa uhamishaji wa uzito na kasi.	Mazoezi ya utulivu wa pamoja. Uhamishaji wa uzito kando unafanana moja kwa moja na mazoezi ya kutembea kando—mazoezi ya kuzuia majeraha ya goti na pamoja. Kucheza dansi kama mafunzo ya utulivu kando.
The Stomp (kamili).	Miguu ya ndama (kuongeza uwezo wa kutoa	Kasi ya wastani hadi ya juu, zaidi ya BPM 140 - hatua hizo	Kwa kasi ya 150 BPM, harakati za "stomp" zinafanana

	msukumo), misuli ya mguu (nguvu ya kupokea mzigo), misuli ya nyuma ya mgongo (usambazaji wa uzito), misuli ya mbele ya mguu (awamu ya kuinua), misuli ya kuunganisha kiuno.	katika tempo ya muziki wa hard techno ni zoezi la kweli la plyometrics.	na zifuatazo katika madarasa ya mazoezi ya moyo na mishipa: Hapa kuna sehemu ya suluhisho kwa tatizo la kukaba mguu (Sehemu B ya Nyongeza) - misuli ya goti na misuli ya eneo la kiuno inafanya kazi. Virutubisho vya chumvi ni muhimu.
Mwendo wa mwili (kutoka kwenye kifua hadi kwenye kiuno).	Misuli ya mgongo, misuli ya tumbo (msisimizo uliofuatiliwa kupitia mwendo), misuli ya pande za tumbo (mzunguko ikiwa umeongezwa), misuli ya kuinua makalaka.	Viwango vya chini - lakini mazoezi ya uhamaji wa mgongo.	Uwezo wa kusonga mgongo. Watu ambao hufanya harakati za mwili mara kwa mara katika mazingira ya klabu huwa na uwezo bora wa kubadilika wa mgongo kuliko wale ambao hawafanyi. Harakati hizo ni udhibiti wa sehemu za mgongo moja baada ya nyingine—inayofanana na mazoezi ya "cat-cow" ya yoga, lakini kwa kasi ya 128 BPM.
Mikono juu (unyanyaji na kushikilia mikono juu wakati wa mazoezi).	Deltoidi (sehemu ya mbele na ya pande), trapeziasi (sehemu ya juu), misuli inayosaidia utendaji wa mgongo.	Mazoezi ya chini, lakini yanayohusisha nguvu za bega.	Mtu ambaye ameinua mikono kwa dakika tano anafanya kazi ya nguvu na uvumilivu kwa misuli ya bega (deltoid). Hii si jambo la kawaida. Pia, hii inaeleza kwa nini kipindi cha kupunguza mikono baada ya muda mrefu wa kuinusha mikono kunahisi kama alivyo furahi—misuli ya bega imechoka.

Lean (endelevu).	Misuli ya mgongo (tumbo la ndani na misuli ya pande zinahitaji usawa wa kudumu ili kuzuia mwili kupungua mbele), misuli ya kifundo cha mguu, misuli ya mgongo.	Ushirika wa misuli ya msingi, lakini endelevu.	Kujinyonga kwa muda wa saa sita katika Berghain ni zoezi la nguvu linalolenga misuli ya mgongo. Uchovu kwenye eneo la chini ya mgongo baada ya seti ndefu za muziki wa techno hutokana sehemu na mkakati wa kudumisha mkao wa kunyonga, sio tu kutoka kwa kusimama.

6.1 — Kalori Zinazochomwa Kulingana na Mtindo wa Ngoma.

Hakuna maelezo yanayopatikana.	Takwimu za takriban kalori ambazo hutumiwa kwa saa.	Zoezi sawa.
Kushikilia simu, na harakati ndogo (hili ni jambo la kawaida kwa wengi wanaohudhuria tamasha).	Kalori 80-120 kwa saa - sawa na kusimama.	Kusimama. Si zoezi.
Hatua mbili na uhamishaji wa uzito wa wastani, muziki wa nyumba.	250-350 kalori kwa saa.	Tembea kwa kasi. Shughuli muhimu.
Bounce ya mbili, muziki wa techno, kasi ya 130–145 BPM.	350-450 kalori kwa saa.	Kupanda baiskeli kwa kasi ya wastani. Mazoezi halisi ya moyo na mishipa.
Muziki wa aina ya "full stomp" katika muziki wa "hard techno," unaopiga kwa kasi ya beats 145-160 kwa dakika.	450-600 kalori kwa saa.	Darasa la mazoezi ya mwili, kukimbia. Shughuli kali na endelevu.
Ushiriki wa mwili wote - mizunguko ya mwili, kuinua mikono, kupiga chini kwa miguu, harakati endelevu.	Kalori 500-700 kwa saa.	Mazoezi ya HIIT kwa kiwango cha wastani. Ndio maana watu katika matukio yenye nguvu nyingi huweza kuchoma kalori zaidi kuliko

		wanavyotarajia, na ndiyo sababu uongezaji wa elektroliti haupatiwa kipaumbele.

Takwimu za matumizi ya kalori zinaeleza kwa nini misuli huuma, kwa nini uchovu wa elektroliti hutokea, na kwa nini chakula ni muhimu wakati wa siku ndefu ya tamasha. Mwili unaotumia kalori 500 kwa saa kwa muda wa saa nne unatumia jumla ya kalori 2000. Hotdog kutoka kwenye kinyozi haitoshi kukidhi mahitaji hayo. Angalia sehemu ya lishe katika Nyongeza (Addendum).

Sehemu ya 7 - Njia ya Ushindani: Sisi ni washindani asili, na hilo ni sawa.

CENTURION - Mwili wa kuvutia unaoonekana sio usumbufu. Ni sehemu ya mazingira ya habari.

Uwanja wa ngoma ni eneo la kijamii. Hali kadhalika, daima umekuwa hivyo. Vilabu vya awali vya Chicago house na sherehe za New York voguing zilikuwa maeneo wazi ya ushindani na utendaji. Giza na anonimity ya techno ya Berlin inatokana sehemu na kuondoa kipengele cha ushindani wa kuonekana – lakini haiondoi kabisa, badala yake hubadilisha kile kinachoshindanishwa (kiwango cha uzoefu, ujuzi wa muziki, uvumilivu wa kimwili).

Kujifanya kipengele cha ushindani haipo hufanya uzoefu kuwa mdogo na mgumu kueleweka. Kutambua jambo hilo moja kwa moja hufanya mchakato kuwa muhimu.

Hali ya ushindani.	Jinsi dawa zinavyoingiliana nayo.	Jinsi ujuzi wa dansi unavyoathiri mchakato huu.
Watu huonekana na kuhukumiwa na wengine kwenye sakafu ya dansi. Jinsi unavyoonekana, jinsi unavyoruka, na kama unaonekana kuwa unajua uko wapi – yote haya yanazingatiwa kijamii. Hili sio ugonjwa. Ni kile kinachotokea wakati watu wanapo kuwa pamoja katika nafasi ya kijamii.	Utoaji wa oksitokini unaosababishwa na MDMA na utulivu wa mfumo wa kortikolimbiki unaosababishwa na pombe zote mbili hupunguza hisia za hatari katika tathmini ya kijamii. Uhamasishaji ambao kipengele cha ushindani huleta unapunguzwa kwa njia ya dawa. Hii ni sehemu ya sababu kwa nini vitu hivyo hutumiwa katika mazingira ya dansi.	Ujuzi wa dansi hubadilisha jinsi tunavyoona ushindani, kutoka kwa kitu ambacho tunapaswa kudhibiti hadi kitu ambacho tunaweza kushiriki. Mtu anayejua jinsi ya kucheza si mtu anayeshindana kwa wasiwasi; badala yake, anachangia katika mazingira ya kuonekana na ya kimwili ya chumba. Ubora wa chumba huongezeka wakati watu wanavyocheza vizuri.
Tatizo la kusumbua: kuna aina maalum ya kuchoka ambayo huja kati ya vipindi vya furaha, wakati wa mazoezi ambayo hayafanikiwi kabisa, au unaposubiri muziki au mtu mwingine. Kuchoka huku kunasababisha hali isiyofurahishi kijamii unapowaona wengine wakishiriki kikamilifu.	Mada hii inashughulikia hisia za uchokozi kwa kupunguza uzito wao wa kihisia. Uchovu unaweza kuwa, lakini hauna umuhimu mkubwa. Hii ni kazi halali ya vitu vya kijamii — lakini pia ni kazi ambayo ngoma hufanya bila gharama yoyote ya dawa.	Ushiriki wa kimwili na muziki huondoa kabisa hali ya kuchoka. Kinafsi, ni vigumu sana kuwa na uchovu unapokuwa ukicheza kwa kweli. Mwili ambao umejitolea kwenye ritimu ya muziki hauwezi kuhisi uchovu. Hii ndiyo jibu la asili la mwili dhidi ya hali ya kuchoka.

7.1 — Sauti na Majibu: Ngoma ya Kijamii Bila Kuwa Ya Ajabu.

Ulinganisho wa dansi una mbinu ya mawasiliano isiyo ya maneno. Soma na shiriki katika mbinu hiyo:

- Mawasiliano ya macho: fupi, rafiki, na kurudiwa. Si kutazama kwa muda mrefu, wala kuepuka. Mwangaza wa utambuzi wenyewe kati ya watu wanaohamia katika eneo moja - unaodumu pengine sekunde chache - ndio kitengo kidogo kamili cha mawasiliano ya kijamii kwenye dansi.
- Kuangalia: Kuanza kutembea kwa pamoja na mtu aliye karibu nawe, kwa njia sawa, ni tabia ya kawaida ya binadamu. Pale ambapo wote wanafahamu hilo, ni moja ya uzoefu wa kijamii ambao unafurahisha zaidi unaopatikana katika klabu. Hakuna mtu anayehitaji kuomba rasmi. Hili hutokea kutokana na umbali na hisia za muziki.
- Katika hali ambapo dansi ya pamoja inaweza kufanyika, mara nyingi mwaliko hutumwa kwa njia zisizo za maneno. Mwelekeo mdogo wa mwili kuelekea mtu mwingine, kubadilishwa kwa uzito ili kuunda nafasi upande mmoja, na kuangalia moja kwa moja wakati wa kipindi cha muziki - haya ndiyo "maneno". Jibu linaweza kuwa mwelekeo sawa au kuendelea kuelekea mbali. Zote mbili ni mawasiliano kamili na halali.
- Mduara: Pale ambapo nafasi inafunguka katika kundi na watu wanakagua mduara, mduara huo ni onyo. Kuingia kwenye mduara kunamaanisha kukubali kwamba kila mtu aliyebeba utakuwaona. Hii si hatari — ni toleo la dansi la kuchukua maikrofoni. Ingia tu ikiwa umejiandaa kufanya jambo kwa uaminifu kamili. Huwezi kufanya kitu cha ajabu. Unahitaji kufanya kitu kilicho kamili.

RECOVERY KERNEL - MWONGOZO WA KUHAMIA.

SEKSYONI YA 8 + 9

Maktaba ya Hatua za Msingi.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Na mengine yote.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · Mratibu wa Uokoaji wa Kizazi.

Kila kizazi kimeunda hatua (au mchezo). Kila hatua bado ipo na inaweza kutumika.

Mtu ambaye amekuwa akiimba tangu kabla ya wewe kuzaliwa, ana kitu cha kukufundisha. Aache kuonyesha ujuzi wake kwako. Jifunze kutoka kwake.

```

```

Sehemu ya 8 - Maktaba ya Hatua za Kawaida.

THE CENTURION - Hatua hizi zimeendelea kutumika kwa sababu zinafanya kazi. Jifunze kuhusu hizo.

Kila hatua katika maktaba hii ni kitu muhimu cha kitamaduni. Hatua hizo ziliundwa na jamii fulani, katika muktadha maalum wa muziki, ili kueleza jambo ambalo maneno hayyaweza kuelezea. "Running Man" ilitokana na hali ya ushindani ya enzi ya dansi za "break". "Electric Slide" ni tawi la mila ya dansi za mstari za Karibi. "Roger Rabbit" ilitokea katika kipindi fulani cha utamaduni wa muziki wa Waafrika-Amerika. Kujua hatua hizi kunamaanisha kujua historia yao, hata wakati unazozifanya katika chumba giza kwa kasi ya 128 BPM.

Kila hatua ina: mfumo wa hatua, safu ya BPM ambayo inafaa, aina ya muziki ambao hutokana naye, na ni nini huifanya ionekane vizuri dhidi ya ni nini huifanya ionekane vibaya.

8.1 — Uundaji na Harakati za Kikundi

Hatua hizi zinahitaji angalau watu wawili na zinafanya kazi vizuri zaidi katika vikundi. Ni hatua ambazo huunganisha watu na kuunda jamii, badala ya kuwa onyesho la mtu binafsi.

Hii ni dansi inayojulikana kama "Electric Slide".

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Ilikuwa dansi maarufu katika miaka ya 1980 na 1990.

Mfumo wa hatua.	Hakuna maelezo yanayopatikana.	Ni nini kinachofanya inaonekana sawa?
Awamu ya 1 – KUNYOKA KULIA: Teleza mguu wa kulia kuelekea kulia. Hamisha mguu wa kushoto ili ufikie. Teleza mguu wa kulia tena kuelekea kulia. Gusa mguu wa kushoto karibu na mguu wa kulia (bila kuwa na uzito). Hiyo ni hesabu nne, ukisogea kulia. Awamu ya 2 – KUNYOKA KUSHOTO: Geuza. Teleza mguu wa kushoto kuelekea kushoto. Hamisha mguu wa kulia ili ufikie. Teleza mguu wa kushoto tena. Gusa mguu wa kulia karibu na mguu wa kushoto. Hesabu nne kushoto. Awamu ya 3 – NYUMA: Hamisha mguu wa kulia nyuma. Hamisha mguu wa kushoto nyuma. Hamisha mguu wa kulia nyuma. Gusa na uguse mguu wa kushoto karibu na mguu wa kulia. Hesabu nne nyuma. Awamu ya 4 – KUZUNGUKA: Hamisha mguu wa kushoto mbele kwa robo ya mzunguko kuelekea kushoto (sasa unaangalia Hii ndiyo sababu ngoma za mstari zinafanya kazi - kila mtu anakabiliwa na mwelekeo sawa na huviringika pamoja wakati wa mwendo.	Inafaa zaidi kwa kasi ya mizunguko 90-120 kwa dakika. Inafaa katika muziki aina ya R&B, pop, na injili. "The Electric Slide" imebuniwa ili kufaa kwa nyimbo tofauti nyingi—idadi yake ni ya kawaida kiasi kwamba inaweza kubadilika.	Slide ni sehemu ya dansi, si hatua. Mguu hutembea kwenye sakafu—inapaswa kuwa na sauti ndogo ya msuguano. Ikiwa miguu yako inainuka na kuendelea, unafanya aina tofauti ya dansi. Hakikisha miguu yako inaendelea karibu na sakafu. Mguso mwishoni mwa kila hatua ni wakati muhimu wa utulivu—usipite haraka.

Uundaji wa mstari: Kila mtu anasimama kuelekea mwelekeo mmoja, katika mistari. Nguvu ya "Electric Slide" ni umoja unaoonekana — kila mtu anaharakia kwa njia sawa, akigeuka wakati huo huo, na kuangalia ukuta ulio mbele pamoja. Kuungana kwenye mstari ni rahisi: weka nafasi yako mwishoni mwa mstari, angalia mtu aliyekuwekewa karibu kwa mara moja,

kisha uingie katika hatua inayofuata ya mzunguko. Huna haja ya kutangaza uwepo wako. Unajiunga tu.

Mafunzo / Mafunzo ya vitendo.

Klabu inayopendwa kwa muda mrefu, ikiwemo kipindi cha "Train" na "Shoulder Groove".

Watu wawili au zaidi, kila mtu akiweka mikono yake yote kwenye mabega ya mtu aliyembeleze. Mtu aliye mbele ndiye anayeongoza mwelekeo. Kila mtu huifuata. Mwendo huo ni uhamishaji wa uzito na kuruka kwa pamoja, unaambatana—pale ambapo mtu aliye mbele anapohamisha uzito wake upande wa kulia, hisia hiyo husafiri nyuma kupitia mikono. Msururu huo hutembea kama kiumbe kimoja.

- Gusa mabega, sio shingo — nafasi ya mabega inapaswa kuwa salama na thabiti. Kugusa shingo kunaweza kuonekana kama uvamizi. Kugusa viuno kunachukuliwa kama tendo la kimahaba. Mabega ni eneo la usalama katika mwingiliano wa kijamii.
- Kunyakwa ni hafifu – hakuna mkazo, tu kugusa. Mikono hufuata harakati za bega badala ya kuielekeza.
- Kiongozi huongoza wengine katika treni: mbele, kuzunguka, na kuvinjari kupitia watu. Treni bora hazifuati mstari wa moja kwa moja—zinaenda kwenye njia zisizo sawa, zinaongezewa nyuma, na huzuru kila kona ya eneo. Ni kama mstari wa ngoma, lakini umekuwa mdogo zaidi na umeendeshwa kwa usawazishaji.
- Njia ambayo watu huwekwa kwenye treni inaongeza hisia: kila mtu huhisi mwendo wa yule aliyemnyuma. Kuruka kwa pamoja katika mlolongo husababisha athari ya mawimbi ambayo ni ya kufurahisha sana — mwili hupokea ritimu ya mtu mwingine kupitia mikono na kuitumia tena.

Mchakato huu unafanya kazi kwa kasi ya 110-130 BPM. Huendana vizuri na muziki wa aina ya house na R&B. Unaweza kubadilishwa ili kufaa kwa kasi yoyote ambapo harakati za kikundi zinawezekana.

Mchezo wa "Matryoshka".

Matukio ya "Russian Doll" au maeneo ya kuunganisha, utamaduni wa LGBT+, na nafasi za sherehe za vikundi.

Watu wawili (au watatu au zaidi) wamepanga hivyo kwamba mtu mrefu anasimama nyuma ya mtu mfupi, mikono yake imefungwa kwa urahisi karibu na ukumbi au viuno vya mtu mfupi kutoka nyuma, na wote wanacheza kwa umoja. Kama vile vifaa vya Matryoshka ambavyo vimepangiliwa ndani, ambapo kila kitu kina umbo sawa lakini saizi tofauti, na vinaendeshwa kama moja.

- Mtu yeyote aliyekuwa nyuma anapaswa kurekebisha harakati zake ili kuendana na mtu aliye mbele— usijaribu kuongoza kutoka nyuma. Jisikie unachofanya mtu yule aliye mbele na uendeane naye. Kisha, polepole, panda hatua zako. Mtu yeyote aliye mbele atahisi utendaji huo na ataelekea karibu.
- Njia ya kuweka mikono: Mikono inapaswa kuwa karibu na ukanda kutoka nyuma, bila kushikamana. Mawasiliano ni uwepo tu, si kushikilia. Mtu yeyote anaweza kutoka wakati wowote - hii ni dansi ya kijamii, sio kizuizi.
- Hatua hiyo inaongeza tofauti ya urefu: inafaa zaidi kwa kuonekana pale ambapo kuna tofauti kubwa ya urefu. Uwekaji wa ndani (nesting) ni halisi— mtu mwenye urefu mfupi huonekana kuwa ndani ya mikono ya mtu mwenye urefu mrefu.
- Mchezo wa "Russian Doll" unaweza kupanuka: mtu wa tatu anaweza kuingia nyuma ya mtu wa nje, na kumzungusha kwa njia ileile. Msururu huu unaweza kuwa na watu watatu au wanne katika wakati wa furaha. Kisha, mchezo unabadilika na kuwa mfumo sawa na "treni".

Inapotokea: Ghafla, katika wakati wa furaha kubwa ya pamoja. Inaweza kuanzishwa kwa kuweka mikono kwenye ukumbi wa mtu aliyekuwepo mbele yako wakati wa wimbo ambao unaunganisha – ikiwa yeye ananyoosha nyuma badala ya kusonga mbele, basi ndio "Russian Doll". Ikiwa yeye anasonga mbele, basi hakuwa na nia ya tendo hilo. Majibu yote mawili ni kamili.

Massage ya Kutetereza Mabega (Shughuli ya Kupiga Mabega kwa Kikundi).

Tamasha la "Grope the Shoulders" na maeneo ya sherehe za pamoja - yanapatikana katika makutaniko makubwa.

Sio kile unachofikiria. Katika dansi za kikundi, hii inaashiria hatua ya pamoja ambapo watu katika duara au kikundi huanza kucheza wakati pia wanakaribia mtu wa karibu kwa kugusa kidogo bega au kutafuta msisimko kwa sauti. Kila mtu anapokea na kutoa kwa wakati huo huo.

- Simama katika duara au mstari ambao hauna umbali mkubwa. Mikono ya kushoto imegusa bega la kulia la mtu aliyekuwepo upande wako wa kushoto. Mkono wa kulia unagusa bega la kushoto la mtu aliyekuwepo upande wako wa kulia. Sasa, cheza kwa furaha. Wakati muziki unaanza, kila mtu anasisitiza bega kwa nguvu kidogo wakati huo huo. Acha. Sisitiza tena kwenye beat inayofuata.
- Uhusiano wa pamoja wa kutoa na kupokea huunda hisia maalum ya ujamaa – wewe ni mlezi na mpokeaji kwa wakati mmoja. Hii ni mojawapo ya aina chache za dansi ambazo zinaonyesha wazi utunzaji wa pande mbili kama sehemu ya harakati zenyewe.

- Kwaya inapaswa kuimba kwa wakati wa muziki unaoitwa "beat" ambayo inaendelea kila saa moja na tatu, au kwenye sehemu ya msingi ya sauti. Lazima iwe imeratibiwa vizuri, nyepesi, na kuwa na utaratibu wazi.
- "Njia ya bega": baadhi ya vikundi hutumia hii kama sehemu ya ziada ambayo huendelea wakati wa dansi ya kusimama - mkono mmoja umewekwa kwenye bega la mtu aliyeko karibu, mwili unazunguka kulingana na muziki, na mkono husogezeka kwa upole pamoja na mwili. Ni rahisi kuliko "conga", haipangwe kama "train," na ni ya karibu zaidi kuliko dansi ya mstari.

8.2 — Arkivisti wa Miaka ya Mia Saba.

Hatua hizi zilitokana na mchanganyiko maalum: kuongezeka kwa video za muziki, utamaduni wa mazoezi ya mwili (aerobics), mchanganyiko wa New Wave na hip-hop katika kipindi cha kwanza cha muongo huo, na mlipuko wa dansi ya "breakdancing". Zimejumuishwa katika wakati maalum wa utamaduni wa picha. Unapozifanya, unarejelea kitu fulani.

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Mfumo wa hatua.	Imetoka wapi / kipindi.	BPM / aina ya muziki.
Mtu Anayeokota.	Hii ndiyo hatua. Simama na miguu yako pamoja. Rukia kwa mguu wa kushoto kidogo mbele huku ukinyanyua goti la kulia kuelekea kwenye kifua, mkono wa kulia unatiririka nyuma. Pamoja na hayo: weka mguu wa kushoto chini, ongeza mguu wa kulia nyuma huku goti la kushoto linainuliwa, mkono wa kushoto unatiririka nyuma. Udanganyifu: unaonekana kama unapokimbia lakini haendi popote. Muhimu ni kuinua magoti kwa mbadala - bila kuinua magoti, ni mbio za kawaida. Na uinulie goti: ndiyo "Running Man".	Imekuwa maarufu kwa MC Hammer na Bobby Brown, kati ya mwaka wa 1988 na 1990. Athari za mazoezi ya viungo (aerobics) zenye nguvu za wakati huo zinaonekana wazi - hatua hii inahusisha zoezi la moyo na mapafu. Ilikuwa ishara kuu ya eneo hilo, na ilipenya katika utamaduni wa "rave" katika eneo la Uingereza mapema.	90-120 BPM. Muziki wa hip-hop, house ya awali, na pop. Mwendo wa "running man" kwa tempo za techno (130+) unaweza kuwa mgumu sana kimwili—unafaa kufanywa kwa muda mfupi, sio kuendelea kwa muda mrefu kwa kasi hizo.
Roger Rabbit	Anza kwa kukanyaga miguu pamoja. Hamisha mguu wa kulia nyuma huku unavyoinua goti la kushoto (ruka). Hamisha mguu wa kushoto chini. Hamisha mguu wa kulia nyuma tena (vuta). Hamisha mguu wa kulia mbele ili	Hip hop ya mwishoni mwa miaka ya 1980. Jina limepewa kwa kutaja jinsi ambavyo kiongozi wa katuni alivyokuwa akiruka. Ilishanika katika utamaduni wa video za muziki pamoja na MC Hammer. Hatua hiyo ina tabia ya kuinuka, kama ile ya	85-115 BPM. Muziki wa hip-hop, R&B ya zamani. "The Roger Rabbit" ni hatua inayohusiana hasa na enzi ya hip-hop — mara nyingi inaonekana kama kitu cha kihistoria katika maeneo mengi ya kisasa,

	kukutana na mguu wa kushoto. Vipengele muhimu ni mfumo wa "ruka-vuta-karibia" - mguu unavutiwa nyuma kwenye sakafu badala ya kuhamishwa kwa njia nzuri.	katuni; uzito ni hafifu, harakati ni za furaha, na kusonga kwa makusudi.	lakini inavutia sana wakati inatekelezwa kwa bidii.
Mamba.	Nenda chini kabisa hadi kwenye sakafu. Anza katika nafasi ya push-up. Punguza viuno vyako hadi kwenye sakafu huku uinua kichwa na kifusi - mwendo huenea kutoka kichwani hadi kwenye viuno. Kisha inua viuno huku unavyoangusha kichwa - mwendo hurudi nyuma. Rudia huku unasogezeka mbele. "Worm" ni harakati ya mwili wote ambayo husonga kote kwenye sakafu. Tahadhari: hii ni harakati inayofanyika kwenye sakafu. Sakafu katika klabu wakati wa masaa ya kukata tamaa si mahali salama. "Worm" inafaa kwa matukio na maeneo fulani.	Utamaduni wa breakdance, miaka ya 1970 na 1980. Moja ya hatua za msingi za dansi ambazo hufanywa kwenye sakafu. Bado huonekana katika mashindano ya dansi, katika baadhi ya matukio ya kumbukumbu katika klabu, na kila wakati mtu yeyote anayejiunga na kikundi anapokuwa tayari kufanya hatua hiyo kwenye sakafu.	Hata kasi ya mwendo haiondokei. Mnyama huyu haathiriki na kasi. Utendaji wake ni kama taarifa, sio harakati za muda mrefu. Fanya utendaji mara moja, ukamilishe kikamilifu, kisha rudi kwenye nafasi ya kusimama.
Roboti.	Punguza kila mwendo wa pamoja kwa kusitisha kwa makusudi kati ya nafasi. Robot haihusu harakati yenyewe — bali kuhusu kusimama kwa makusudi kati ya harakati. Kila mabadiliko ni kusimamishwa, kisha kuanzishwa upya kwa mitambo. Mabega, vikapu, mikono, viuno, magoti yote huenda kama sehemu tofauti	Enzi ya funk na soul, katikati ya miaka ya 1970. Ilihusishwa na maonyesho ya awali ya Michael Jackson, kisha ilipopata umaarufu katika enzi ya dansi ya breakdance. "Robot" ndiyo asili ya kila hatua ya "locking" na "popping" ambayo ilifuata.	Tempo wa polepole hadi wastani - 80-110 BPM. Inafaa sana katika wakati ambapo muziki unapumzika au unatimiza sehemu muhimu. Matumizi ya sauti za roboti katika utulivu (au karibu na utulivu) ni yenye ufanisi hasa.

	zenye viungo vinavyofungwa.		
Hakuna maelezo yanayopatikana.	Simama na miguu yako pamoja, yote yakisimama gorofa kwenye sakafu. Teleza mguu wa kushoto nyuma huku ukipanda juu ya vidole vya mguu wa kulia. Pamoja na hilo, leta mguu wa kulia kurudi chini wakati mguu wa kushoto unapanda kwenye vidole na kutembea nyuma. Ujazo huu unahitaji: (1) mguu unaoteleza lazima uendelee kusimama gorofa kwenye sakafu, (2) mguu unaopanda lazima uwe wazi kabisa kwenye vidole, (3) uhamishaji wa uzito kati ya miguu lazima uwe endelevu na laini. Moonwalk ya Michael Jackson ni 70% kuhusu mikono - harakati za mikono zinaambatana na kila utembezaji.	Michael Jackson, utendaji wa televisheni wa "Motown 25" mwaka wa 1983. Moja ya hatua za ngoma zinazojulikana zaidi katika historia. Hatua hiyo ilitokana na mtindo wa ngoma ya mitaani unaoitwa 'the backslide' ambayo ilikuwa ikifanywa katika muziki wa funk kabla ya Jackson kuipanga na kuiimarisha.	88-Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 BPM. Inafaa zaidi katika muziki wa pop, R&B, na soul. Hatua ya "moonwalk" ni hatua inayovutia. Fanya hatua hiyo mara moja wakati unaofaa katika wimbo unaofaa, na itakuwa isiosahau. Lakini, ikiwa utaifanya hatua hiyo mara kwa mara katika usiku mzima, itakuwa kama onyesho.
Dansi ya Usalama.	Kinafsi ya dansi kutoka kwa video ya bendi "Men Without Hats" ya mwaka wa 1982 — msimamo mpana, mikono iliyosongezwa kando au imenyukwe, aina ya kuruka bila umbo na mfumo wa kutikisa mikono. Katika matumizi ya kawaida: chochote ambacho kinakamata hali ya nishati, furaha, na tabia kidogo ya sherehe za zamani. Rukia. Tikisa mikono. Uso haulinganishi na kiwango cha uratibu.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" ni mwendo unaofaa kwa muziki ambao haujichungulia sana kama muziki wa techno. Ni mwanzo wa aina maalum ya furaha isiyo na wasiwasi ambayo baadaye itarudishwa katika utamaduni wa raves.	120-140 BPM. Muziki wa New Wave, synth-pop, na muziki fulani wa kielektroniki unaoathiriwa na miaka ya 80. Inakuza furaha na utaratibu usio rasmi badala ya ufanisi. Lengo ni kujikabidhi, sio kutumia mbinu.

	Hii ndiyo mtindo sahihi.		

8.3 — Arkivisti ya Miaka ya 1990.

Uwanja wa ngoma wa miaka ya tisini ulikuwa kipindi cha ubunifu mkuu katika historia ya ngoma maarufu za Marekani. Hip-hop, R&B, na eneo la awali la klabu zote zilikuwa zikizalisha hatua mpya kwa wakati mmoja, na video za muziki zilikuwa zikisambaza hatua hizo ulimwenguni ndani ya wiki chache baada ya kuzaliwa kwake. Hatua nyingi kati ya hizi zina mizizi halisi ya Afrika na Karibia ambayo kipindi cha kibiashara kilificha - zinastahili kufanywa kwa ufahamu wa asili yao.

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Mfumo wa hatua.	Hakuna maelezo.	BPM / aina ya muziki.
Bustani ya Kabichi.	Sogeza miguu yako kwa umbali sawa na upana wa bega, na pigi goti zako kidogo. Mikono yote midwili izunguke mbele ya mwili katika direkshoni moja—ama zote kuelekea saa, au zote kinyume cha saa—takribani urefu wa kifua. Mikono hufanya harakati za mviringo zisizo na kukoma. Mwili huzunguka kidogo pamoja na mzunguko wa mikono. Kichwa kinaweza kutikisika kwa ritimu sawa. Ni hasa kile unachokisikia, na inaonekana vizuri sana unapoiendesha kikamilifu.	Hip hop ya mwanzoni ya miaka ya 90, iliyopendekezwa na Gucci Crew II (1987). Jina linatokana na harakati za mikono ambayo inaonekana kama kunasa kitu kwenye bustani ya kabichi. Moja ya hatua maarufu zaidi za eneo hilo. "Cabbage Patch" inafanywa kwa nia njema; hakuna njia ya kufanya hivyo kwa kejeli.	85-115 BPM. Muziki wa hip-hop, R&B ya zamani. Matumizi ya neno "The Cabbage Patch" katika muktadha wa kisasa yanaweza kuonekana kama kumbukumbu ya upendo kwa nyakati za nyuma. Utumie neno hilo wakati unaofaa katika wimbo unaofaa, na watu watatambua maana yake.
Kiatu cha Manyoya.	Miguu imetenganishwa sana, vidole vikiangalia nje. Punguza magoti kuelekea pande na urudishe pamoja mara kwa mara - magoti hufunguka na kufungwa kama mabawa ya kipepeli. Hii ni toleo la miguu la kipepeli, si toleo la mikono (kipepeli cha	Muziki wa hip-hop na dancehall ulivuka mipaka katika miaka ya mapema ya miaka ya tisini. Kichekesho cha "butterfly" kina asili nyingi – toleo la mikono lilitokea katika utamaduni wa aerobics, wakati toleo la miguu lilichipukia kutoka kwa hip-hop na dancehall kwa wakati	90-120 BPM. Muziki wa hip-hop, dancehall, na R&B. "The Butterfly" hufanya kazi vizuri zaidi unapokuwa katika msimamo pana na chini - ikiwa miguu ni nyembamba sana au magoti hayafunguliwi kikamilifu,

	mawimbi ya mikono hutunzwa mahali pengine kama jambo ambalo usilifanye). Kipepeli sahihi kiko kwenye miguu. Simama kwa msingi mpana, punguza na kuinua magoti nje na ndani kwa taratibu.	uleule. Toleo la miguu ndilo toleo la awali na sahihi.	matokeo yatapotea.
Hii ni dansi ya Humpty.	Hii ni hatua inayohusishwa na Digital Underground, ambapo Shock G alifanya kama Humpty Hump. Hatua hiyo ni ya kuruka hafifu, yenye miguu iliyonyooka mbele, na mwili unaelekea kidogo kichwani, pamoja na harakati za mikono zilizopangwa kwa makusudi kuwa kubwa na zisizo sawa. "Humpty Dance" inalenga kuonekana kama mtu ambaye hana uratibu, lakini kwa wakati sahihi wa muziki. Ironia ni kwamba mbinu hiyo: harakati 'zisizo na mpangilio' zinafuata ritmo ya muziki hata wakati zinavyoonekana kuwa cha kawaida.	Mwaka wa 1990, Digital Underground. Moja ya hatua za kwanza ambazo zilikuwa za kueneza ujuzi – wimbo yenyewe hukueleza jinsi ya kufanya. "The Humpty Dance" ni hatua ambayo ilianzisha dhana kwamba kutembea kwa njia isiyo na kawaida wakati wa muziki inaweza kuwa sawa na inavyofaa.	90-110 BPM. Muziki wa hip-hop, una ushawishi wa funk. "The Humpty Dance" ni ruhusa - inawaambia watu wanaoimba kwamba uaminifu kamili na upungufu wa kiufundi vyelewekano.
Tootsee Roll.	Hatua moja kwa kulia, pata mguu wa kushoto nyuma, hatua moja kwa kulia, gusa mguu wa kushoto karibu na mguu wa kulia - hesabu nne. Kisha rudirudia kwa upande wa kushoto. Hii ndiyo hatua za miguu. Toleo la mikono: Mikono yote miwili inatulia mbele, huku mikono ikifanya midundo ya	Mwaka wa 1994, kundi la 69 Boyz. Hii ilikuwa katika eneo la muziki la Miami Bass. "The Tootsee Roll" ni dansi ya kikanda ambayo ilipata umaarufu nchini kote kupitia video za muziki. Inawakilisha mchango wa kipekee wa muziki wa Miami bass / booty kwenye utamaduni wa dansi.	90-110 BPM. Muziki wa hip-hop, Miami bass, na R&B. Ni bora kufanywa katika vikundi ambapo hatua zinaweza kuunda muonekano sawa kama vile dansi ya mstari.

	mviringo (midundo kuelekea mbele) kwa wakati na hatua. Pale ambapo hatua inakwenda upande wa kulia, mikono inazunguka upande wa kulia. Wimbo wa 69 Boyz (wa mwaka 1994) unaelezea hatua hii unapotekelezwa - ni mojawapo ya nyimbo za dansi ambazo zinafundisha vizuri zaidi za eneo hilo.		
The Kid 'n Play	Watu wawili wanasimama mlangoni mwa kila mmoja. Mtu A anapiga mguu wa kulia kuelekea kwenye mguu wa kushoto wa Mtu B. Mtu B huondoka na wakati huo huo anapiga mguu wake wa kulia. Mtu A huondoka na kupiga mguu wa kushoto. Watu hao wawili hubadilishana kwa kupiga maguu katika mtindo ambao unaunganisha, lakini hawagongane. Changamoto na ujuzi ni kuhusu muda—hakuna mtu anayepigwa, na maguu yanaonekana kupita moja kwa moja.	Kid 'n Play, 1988-1991. Jina hilo limetokana na duo na filamu yao ya 'House Party', na limekuwa maarufu kwa sababu yao. Ni hatua ambayo inahitaji ushirikiano—haiwezi kufanywa peke yako. Kid 'n Play ni mfumo wa ushirikiano unaoshindanisha ambao ulikuwa maarufu katika kipindi hicho.	90-115 BPM. Miziki ya hip-hop na R&B. Hatua hii inahitaji mshirika anayetaka na takriban sekunde thelathini za mazoezi ya utendaji kabla ya kujaribu kufanya hatua hiyo hadharani. Anza polepole, weka ritimu, kisha ongeza hadi kasi kamili.
Macarena.	Mkono wa kulia umefunguka mbele (kiganja chini). Mkono wa kushoto umefunguka mbele (kiganja chini). Mkono wa kulia unaozungushwa kiganja juu. Mkono wa kushoto unaozungushwa	Los del Rio, mwaka wa 1993. Ilikuwa wimbo wa pop wa Kihispania ulioathiriwa na flamenco. Ilijulikana kimataifa mwaka wa 1996. "Macarena" ni mtindo wa dansi unaojulikana zaidi duniani katika kipindi hicho. Huonekana	104 BPM haswa – wimbo asili. Inafaa katika safu ya kasi ya 95-115 BPM. Wimbo wa Macarena haubadiliki kwa aina yoyote ya muziki; huonekana kila wakati wimbo unaposikilizwa.

	kiganja juu. Mkono wa kulia unakwenda kwenye bega la kushoto. Mkono wa kushoto unakwenda kwenye bega la kulia. Mkono wa kulia umefunikwa nyuma ya kichwa. Mkono wa kushoto umefunikwa nyuma ya kichwa. Mkono wa kulia uko kwenye kiuno cha kushoto. Mkono wa kushoto uko kwenye kiuno cha kulia. Mikono yote miwili imefunguka nyuma. Mikono yote miwili inatiririka mbele. Tenganisha viuno. Zungushwe robo ya mzunguko upande wa kushoto. Rudia.	kwenye harusi, matukio ya michezo, na kila mahali ambako watu wanajaribu kucheza pamoja bila kujali uwezo wao binafsi.	Nguvu yake ni ulimwenguni pote.

8.4 — Arkivisti ya Kisasa (Miongo ya 2000 hadi Sasa)

Hatua za ngoma maarufu za kisasa zinasambazwa kwa njia tofauti kuliko zilizokuwa zimetumika katika miaka ya 80 na 90; mitandao ya kijamii na video fupi huibadilisha matangazo ya muziki kama njia kuu ya usambazaji. Hatua inaweza kuwa maarufu duniani ndani ya saa 48. Muda wake wa umaarufu ni mfupi zaidi. Lakini, hatua hizo mara nyingi zinaashiria mila za zamani ambazo zinatoa kina zaidi kuliko asili yake ya kusambaa haraka inavyoonyesha.

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Mfumo wa hatua.	Asili / kinachorejelewa.	BPM / aina ya muziki
Hiyo ni "The Dougie".	Hamisha uzito upande wa kushoto. Ruhusu bega la kushoto kushuka mbele na chini wakati uzito unaenda upande wa kushoto – shuka ndogo ya bega. Fanya kinyume kwa upande wa kulia. Vipengele muhimu ni kushuka kwa bega, si harakati za miguu. Miguu inabaki imara. Hatua nzima inategemea kwenye mwili na mabega yanayozunguka mbele mfululizo, kila bega likishuka mara moja.	Cali Swag District, mwaka wa 2010. Jina hilo limetokana na wimbo "My Dougie" (wa mwaka wa 2007) wa rapa Lil Wil. Wimbo wa "Dougie" unarejelea njia ya kutembea iliyozoeleka katika hip-hop ya miaka ya 90, ambayo imeboreshwa ili kuonyesha kipengele muhimu – mwendo wa bega unaoonyesha ujasiri na utulivu.	80-110 BPM. Miziki ya hip-hop, trap, na R&B. "The Dougie" ni mwendo polepole; unapoteza sifa yake wakati kasi (BPM) inapoongezeka kwa sababu haviwezi kuhisi vizuri harakati za bega.
Nae Nae.	Anza kwa kuweka miguu yako. Inua mkono wa kulia moja kwa moja juu ya kichwa, kikomo kikiwa kidogo kimelinyoka, na mkono ukiwa huru. Ruhusu upande wa kulia wa mwili wako kuinuka kidogo pamoja na mkono. Mkono na mwili hutikisa kutoka upande mmoja hadi mwingine kwa kila ngoma huku miguu yako inatamba hafifu.	Silento, mwaka wa 2015. "Nae Nae" ilitokana na mhusika anayeitwa Wanda kutoka katika kipindi cha televisheni 'Martin' — tabia maalum ya mwendo na uti wa mhusika huyo ikawa mfumo wa dansi katika kundi la hip-hop la Atlanta kabla ya Silento kuifanya kuwa rasmi.	80-110 BPM. Muziki wa hip-hop, R&B, na trap. Unaweza kutumika pamoja na hatua zingine kutoka kwenye mfululizo wa "Whip/Nae Nae".

	Kwa msingi: mkono mmoja umenyooka juu, mwili unatikiswa chini yake, na miguu inatamba. "Nae Nae" hasa inahusu ubora wa mkono ulionyooka - sehemu muhimu ni mkondo.		
Floss.	Punguza mikono yote upande wa kulia huku ukiweka mgongo wako kushoto (vipaji na mikono inakwenda kuelekea mwelekeo tofauti). Punguza mikono yote kupitia katikati na kuelekea upande wa kushoto huku ukiweka mgongo wako kulia. Mfumo ni wa haraka—mikono inapita mbele kila wakati, ikipita katikati kila mara. Haraka ndiyo jambo: kadri unavyopunguza kwa kasi, ndivyo athari ya kuonekana inavyokuwa nzuri zaidi.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 – ilisambazwa sana alipofanya katika SNL. "The Floss" ndiyo ngoma ya kwanza inayotokana na mitandao ya kijamii ambayo imefanikiwa kuwa maarufu sana katika vyumba vya dansi. Ngoma hii inarejelea mbinu ya "isolations" ya hip-hop: kusogeza sehemu ya juu na ya chini ya mwili kwa njia tofauti wakati huo huo.	100-130 BPM. Inafaa kwa matumizi mengi – inaweza kutumiwa katika sherehe za watoto hadi kwenye jukwaa la tamasha. "The Floss" ni ya kizazi fulani, tofauti na "Electric Slide," ambayo si hivyo – inahusishwa zaidi na miaka iliyopita 2017.
Melbourne Shuffle.	Piga mguu wa kulia mbele huku unaleta mguu wa kushoto pamoja. Rudi na mguu wa kulia ili uwe katika nafasi pana. Hatua ya msingi ni: piga-hatua, piga-hatua - badilisha miguu huku unaendelea kwa haraka na nguvu. Toleo lililoendelezwa linaongeza mwendo wa mikono kama wa mtu anayeendesha na aina tofauti za hatua. "Shuffle" ni hatua inayofanywa kwenye sakafu - miguu inabaki karibu na ardhi, huku ikisogezeka kwa njia	Melbourne, Australia, mwishoni mwa miaka ya 1980, katika tamaduni za "rave". Ilijulikana duniani kote kupitia tamaduni za matamasha ya muziki wa elektroniki (EDM) katika miaka ya 2000 na 2010. Ni mojawapo ya dansi chache ambayo ilianzia katika mandhari ya "rave" yenyewe, badala ya katika hip-hop au pop.	130-150 BPM. Muziki wa kielektroniki – hasa aina ngumu za house, techno, na trance. Hatua ya "shuffle" imebuniwa kwa muziki wa kielektroniki, tofauti na hatua za "Running Man" na "Cabbage Patch" ambazo hazifai sana.

	laini.		
The Woah	Katika kila ngoma (kwa kawaida kwenye sauti ya hi-hat au snare), acha yote na uweke mwili katika hali ya "freeze" – kisha haraka rudi kwenye mwendo. Sauti ya "woah" ni sehemu ya "freeze," si sehemu ya mwendo unaozunguka nayo. Muda ni muhimu: "freeze" lazima itokee haswa wakati wa ngoma, ikishikiliwe kwa muda wa ngoma moja, kisha iachiliwe.	Imetokana na mazingira ya hip-hop ya Charlotte, NC, mwaka wa 2019. Imesambaa kwa kasi katika mitandao ya kijamii. "The Woah" inarejelea mbinu ya "locking" kutoka kwenye dansi za funk za miaka ya 1970 - kusimama ghafla na kwa nguvu kwenye kila beat kwa kutumia mwili wote - ambayo imekunjwa katika kipindi kimoja kinachorudiwa.	90-120 BPM. Muziki wa hip-hop, trap. "The Woah" hufanya kazi vizuri zaidi katika nyimbo ambazo zina ngurumo au glavu (hi-hat au snare) zilizotengwa wazi ambayo huunda "pigo" linaloweza kutumika kama marejeleo.

8. 5 — Arkivio la Kilatini.

Tamaduni za dansi za Kilatini zinaweza kusemwa kuwa ni mchango wa zamani zaidi unaoendelea kubadilika na kuathiri utamaduni wa kisasa wa vyumba vya dansi. Salsa, cumbia, merengue, bachata, na mataifa yao yote yamechangia muziki wa elektroniki na utamaduni wa klabu kwa vizazi vingi. Hizi si tu hatua maalum za vyumba vya Kilatini; ni zana ambazo zinafanya kazi katika aina tofauti za muziki wakati zinaboreshwa.

Hamjui jinsi ya kuhamisha au kubadilisha mtindo?	Kipengele muhimu.	Inakuaje kuhamisha hadi kwenye dansi ya aina nyingine?	Mzunguko wa moyo (BPM).
Msururu wa ngoma ya Merengue.	Njia rahisi zaidi ya kuanza ngoma za Kilatini kwa mtu yeyote. Mguu wa kushoto huenda mbele kwenye hatua ya 1, mguu wa kulia huenda mbele kwenye hatua ya 2, na kurudia. Hiyo ndiyo yote. Siri: ongeza kuinulia kidogo kwa kiuno katika kila hatua kwa kupiga chini kiasi fulani kwenye kisigino cha kila mguu unapopunguza, na kuruhusu kiuno cha upande huo kuinuka kwa kawaida. Ngoma ya merengue ni kutembea mahali pamoja huku ukisisitiza kwenye viuno. Ina aina nyingi sana lakini inaanza hapa.	Hatua ya merengue ndiyo karibu na hatua ya kuanzia ambayo inaweza kutumika kila mahali. Kwa kasi ya 100-120 BPM, inafaa katika mazingira mengi ya vilabu ambapo muziki wa Kilatini hauchangii. Msukumo wa mgongo unaoonekana kwenye hatua ya merengue unafaa moja kwa moja kwa muziki wa house; ongeza hatua ya merengue kwenye wimbo wa house na ritimu itakuwa sahihi.	100-130 BPM. Muziki wa merengue, bachata, na muziki fulani wa aina ya "house". Unaweza kujifunza jinsi ya kucheza kwa dakika 30 tu.
Hatua ya Cumbia.	Cumbia inajumuisha hatua ya kawaida: pamoja-kando-pamoja-kando, ambapo mguu mmoja daima huanguka kidogo kabla ya kuinuliwa. Mguu wa kushoto huenda upande wa kushoto, mguu wa kulia	Muziki wa Cumbia, unaochezwa kwa kasi inayofaa (kati ya beats 80 na 110 kwa dakika), unafaa kikamilifu katika muziki mingi wa R&B na hip-hop. Hatua ya cumbia, ambayo ina "mtego," huunda hisia ya kuchelewesha na	75-110 BPM. Muziki wa Cumbia, hip-hop, na R&B. Cumbia ya Kolombia na ile ya Mexico zina matoleo tofauti kidogo ya hatua hii - zote mbili ni sahihi na zinafaa

	huingilia na kisha huenda karibu naye, mguu wa kushoto hutoka tena upande wa kushoto, mguu wa kulia huingilia na kufunga. Hatua ya kuanguka ndiyo inayofanya cumbia kuwa tofauti sana.	kutolewa ambazo zinafanana na kasi za trap na hip-hop ya polepole.	kutumika.
Salsa ya Msingi.	Hatua za msingi za dansi ya salsa ni hatua sita katika muziki wa beats nane. Hatua mbele kwa mguu wa kushoto (1), hatua kulia ukiwa mahali pamoja (2), hatua nyuma kuelekea katikati (3), pumzika (4). Hatua nyuma kwa mguu wa kulia (5), hatua kushoto ukiwa mahali pamoja (6), hatua mbele kuelekea katikati (7), pumzika (8). Pumzi za katika beats 4 na 8 ni muhimu sana kama hatua - ndizo zinazofanya dansi ya salsa iwe na mwendo mzuri badala ya kuwa ngumu. Kila kitu hufanyika kuanzia kwenye kiuno.	Msingi wa dansi ya salsa mara chache unaweza kutekelezwa moja kwa moja katika mazingira ambayo siyo ya klabu za Kilatini - wakati wake ni maalum sana na hivyo unagombana na muziki mwingi wa elektroniki. Kile ambacho huhamishwa ni kanuni ya "kufumba kwa kila hatua" na "kusimama kama sehemu ya dansi". Kanuni hizi mbili hutumika katika aina tofauti za muziki.	160-220 BPM (ya jadi) – lakini huhesabiwa kwa mpangilio wa 1-2-3, hivyo inahisi kama 80-110 BPM. Salsa yenyewe ndiyo aina ya muziki.

8.6 — Mzunguko.

Kwa sababu ina maelezo muhimu na inastahili sehemu yake mwenyewe.

Mzunguko ni hatua inayopatikana kwa urahisi katika kila aina ya dansi, kwa kasi yoyote (BPM), na katika kila aina ya muziki. Tofauti za mzunguko zipo katika mila zote za dansi. Watu wa viwango vyote vya ujuzi wanaweza kufanya toleo fulani la hatua hiyo. Na ni njia bora zaidi ya kujieleza kwa kimwili, hasa kwa mtu anayecheza peke yake.

Mzunguko wa msingi.	Je, ni nini kinachofanya inaonekana sawa?	Tofauti.
Simama kwenye mguu wa kushoto. Acha mguu wa kulia kusukuma kidogo ili kuleta mzunguko. Weka mguu wa kushoto kama kitovu. Mikono ivute kuelekea mwili (ikikatike katikati ya matiti au ikishika pande) ili kuongeza kasi ya mzunguko - fizikia ya mvumo: wakati massa inakaribia kwenye axis ya mzunguko, mzunguko unaongezeka. Achilia mikono wakati mzunguko unapungua ili kusimama vizuri katika hatua inayofuata.	Hapa ndio: Tafuta sehemu moja mbele yako na uweke macho yako humo kwa muda mrefu iwezekanavyo wakati wa mzunguko, kisha geuza kichwa chako haraka kabisa katika dakika ya mwisho ili kuona sehemu hiyo tena. Hii inaitwa 'kuangalia' katika dansi rasmi, na inazuia kizunguzi wakati wa mizunguko mingi. Mzunguko ambao umepangwa vizuri unafanyika kwa ustadi. Mzunguko ambao haujapangwa vizuri huishia na kutetemeka. Kuwasili: Mzunguko unapaswa kufika - jitayarishe kwa mahali utakapoanguka, fika hapo, na usimame. Mzunguko ambao unaisha polepole inaonekana kama unapoteza udhibiti. Mzunguko ambao unafanyika vizuri inaonekana kama uamuzi.	Mzunguko wa nusu: nyuzi 180. Ni rahisi zaidi. Tumia ili kuelekea mwelekeo mpya wakati wa mabadiliko ya muziki. Mzunguko kamili: nyuzi 360. Ni wa kawaida. Utendee kwenye ngoma iliyo wazi - kwa kawaida ngoma ya kwanza ya sehemu - na uishike kwenye ngoma ya kwanza ya sehemu inayofuata. Mzunguko mbili: mizunguko miwili kamili. Mikono lazima iwe imefumwa ili hii iwezekane kwa kasi inayofaa katika dansi. Usijaribu bila kuwa umezoea mzunguko wa moja. Mzunguko unaoongozwa na mwenzi: mtu mmoja hushika mkono wa mwenzie, na yule anayezunguka hutumia mkono huo ili kupata nguvu ya awali. Hutumikishwa kila mahali katika dansi za swing, salsa, dansi za watu, na dansi za klabu.

Wakati wa kufanya mzunguko: Wakati muziki unapita kutoka sehemu moja hadi nyingine, wakati muziki unafanya "kauli" ambayo mwili wako unataka kuiga. Wakati kuna "breakdown" na eneo la dansi liko safi. Unapokuwa unasonga kwenye sakafu ya dansi na muziki unahitaji hilo. Mzunguko unaweza kufanywa wakati wowote — ni alama ya msisimko ya haraka katika mwendo wa dansi.

8.7 — Voga na Tamasha: Hifadhi ambayo inapaswa kuwa hapa.

Voguing, mandhari ya haramu ya Harlem, miaka ya 1960 hadi sasa - ilisambaa ulimwenguni kote kupitia filamu ya "Paris Is Burning" (1990) na imeendelea katika jumuiya ya kimataifa ya haramu.

Voguing inastahili kuwa na sehemu yake katika maktaba hii kwa sababu ni mtindo wa dansi ambao umeendelezwa kikamilifu kama njia ya kujieleza, una asili ya watu weusi na Wahispania wanaojihusisha na jamii za LGBTQ+, na umekuwa ukichangia katika mambo mengi, kuanzia kipindi cha pop cha Madonna mwaka wa 1990 hadi kila aina ya maonyesho ya dansi kwenye njia za mawazo (runway) ambayo yanaonekana katika sherehe duniani kote.

Hakuna msimu maalum.	Sifa muhimu.	Kile ambacho mtu yeyote anayefanya utafiti wake anaweza kujifunza.
Njia ya zamani.	Mistari iliyo sawa, nafasi zinazoshikiliwa kisha haraka huhamia kwenye ile inayofuata. Harakati zinazofanana na mitindo ya picha kutoka kwa jarida la Vogue – jina ni kama ilivyo. Ufanisi mkubwa katika mistari na pembe.	Njia ya kusimama ni chaguo. Shikilia kwa ujasiri. Utiaji wa bidii katika njia hiyo ya kusimama - si uzuri wa njia yenyewe - ndiyo mbinu.
Njia Mpya.	Viungo vya utambuzi, harakati za pamoja za mpira, pembe kali ambazo zinapunguza mipaka ya uwezo wa mwili wa binadamu. Ufundi kamili katika utekelezaji wa hatua ngumu za kimwili.	Mwili una uwezo zaidi kuliko unavyofikiria. Athari ya "New Way" katika dansi kuu ilifungua orodha mpya ya harakati za kimwili ambayo ingekuwa haipo vinginevyo.
Vogue Femme	Ulaini, mwendo, na uhusika wa kike unaoonekana katika mwili mzima. Vipengele vitano: Njia ya kutembea (Catwalk), Tembezi la bata (Duckwalk), Utendaji wa mikono (Hand Performance), Utendaji kwenye sakafu (Floor Performance), Mzunguko na kushuka (Spins and Dips). Kila kipengele kinapimwa kando katika mashindano ya ngoma.	"Dip" - kushuka kwenye sakafu kwa njia iliyodhibitiwa na ya kuvutia - ndiyo mwisho wa kawaida wa "vogue femme". Ni shughuli ambayo inahitaji ujuzi, ni maridadi, na inahitaji kujitolea kikamilifu. Kushuka kwa njia isiyohakikishwa si "dip" kamili. Kushuka kwa kujitolea kikamilifu ndiyo aina ya uigizaji.

RECOVERY KERNEL - MWONGOZO WA KUHAMIA.

Hakuna maelezo yanayohitajika.

Sehemu ya 8.8 - 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Hatua za Kiayalandi · The Bonfire · Kichaka

Hizi ni hatua ambazo uwanja wa ngoma umekuzia mwenyewe.
Sio kutoka kwa video za muziki. Sio kutoka kwa studio za dansi. Bali kutoka kwa jamii ambazo zilihitaji lugha ya kimwili kwa muziki ambao haukuwepo hapo awali.

```

```

```

```

Sehemu ya 8.8 - Arkivisti ya Utamaduni wa Kielektroniki.

THE CENTURION — Kila aina ya muziki imeendelea na maendeleo yake yenyewe. Muziki ulitaka majibu ya kimwili ambayo bado hayakuwepo. Haya ndio matokeo.

Tofauti na hatua zilizoelezwa katika sehemu za 8.2 hadi 8.4 - ambazo zilichukuliwa kutoka kwenye muziki wa hip-hop, pop, na R&B na kusambazwa kupitia vyombo vya habari vikubwa - hatua katika sehemu hii zilivyumbwa na jamii maalum ambazo ziliunda mandhari ya muziki wa elektroniki ambayo zilizozalisha. Hatua hizi hazikuonekana kwenye video za muziki. Zilisambaa kutoka kwa mtu hadi mtu, kutoka sehemu moja hadi nyingine, na kutoka katika mandhari moja hadi nyingine. Baadhi zilichukua miongo kadhaa ili kupata majina. Baadhi bado zinaeleweka vizuri zaidi kupitia maonyesho badala ya maagizo.

Katika sehemu hii, tutajifunza kuhusu umbo na jinsi ya kuikata.

Mitindo ya muziki wa kielektroniki nchini Uingereza – garage, house, UK funky, muziki wa kielektroniki – kutoka miaka ya 1990 hadi sasa.

Kukata maumbo si kitendo kimoja. Ni falsafa ya harakati inayohusiana na utamaduni wa muziki wa elektroniki nchini Uingereza. "Maumbo" hayo ni mifumo ya kijiometri ambayo mwili hufanya katika nafasi - pembe, mistari, na nafasi maalum ambazo viungo huunda na kisha hubadilika kati yao. Kukata maumbo ni kitendo cha kufanya mabadiliko hayo kwa kasi na usahihi kwenye kila ngoma.

Utamaduni wa "cutting shapes" ni utamaduni unaoangazia masuala ya kuona – ulitokana na mazingira ambapo watu walikuwa wakiangalia kila mmoja wakicheza kwa karibu, na ambao walithamini usahihi na uwezo wa muziki zaidi kuliko sifa zingine zote. Mtu anaye "cut shapes" daima anajibu kipengele maalum cha muziki, na hawarudia mfumo ulioandaliwa.

Elementi.	Inamaanisha nini.	Jinsi ya kuendeleza?
Umbo.	Mpangilio maalum wa mwili unaoshikiliwa kwa mapigo moja au mawili kabla ya kuhamia kwenye mpangilio uliofuata. Mkono uko katika pembe fulani. Mgongo una mwelekeo maalum. Miguu iko katika nafasi maalum. Umbo hilo lina nia ya kijiometri —si nafasi yoyote, bali ni nafasi iliyopangwa madhubuti.	Tazama mwili wako kwenye kioo huku unasikiliza muziki. Tafuta nafasi ambazo zinaonekana kuwa sawa na sauti. Shikilia kila nafasi kwa sekunde moja, kisha nenda kwenye ile inayofuata. Maumbo ambayo yanafaa ni yale ambayo unayotazama na kufikiria: "Ndiyo, hiyo ndiyo sauti ya muziki huu sasa hivi."
Kata.	Mabadiliko kati ya maumbo. Kata ni kali – hufanyika kwenye ngoma, sio baina ya ngoma. Wewe uko katika umbo A, kisha kwenye ngoma ya kwanza ya sehemu inayofuata, weweuko katika umbo B. Hakuna mabadiliko ya hatua kwa hatua. Kata inafanana na tukio la muziki lililoichangamsha.	Zoezi la kukata bila kuwa na wasiwasi kuhusu umbo kwanza. Simama katika nafasi yoyote. Kwa sauti kali: badilisha kila sehemu ya mwili wako kwa wakati mmoja. Mkono huenda kutoka chini hadi juu. Uzito huhamia kutoka kulia kwenda kushoto. Kichwa kinageuka. Kila kitu pamoja, kwa sauti. Hiyo ndio kukata. Ongeza umbo baada ya kukata kuwa rahisi.
Majibu ya muziki.	Kata za maumbo hazihusishi sana dansi iliyopangwa. Mtu mmoja anaweza kuchora maumbo tofauti katika wimbo huo huo usiku mmoja na usiku mwingine kwa sababu maumbo hayo yanajibu kile ambacho muziki unafanya hivi sasa - kama vile sehemu ya kusisimua, sehemu ya kujenga hamu, sauti mahiri ya synthesizer kwenye ngoma ya	Sikiliza matukio ya muziki ambayo yanahitaji majibu. Sauti kali ya synthesizer inahitaji kitu cha haraka na cha juu. Saa ya bass inahitaji kitu cha uzito na cha chini. Kujenga ina mahitaji kukusanya nishati katika mwili. Piga hatua zako kwa matukio hayo, sio kwa wakati.

	tatu ya mstari huu, au noti ya besi inayokuja ghafla.	

Mawimbi ya beats kwa dakika (BPM): 118–135 BPM — muziki wa aina ya UK garage, UK house, UK funky, na sehemu za muziki wa grime. Hii ni kasi ambayo matukio ya muziki hutokea mara kwa mara ili kuwezekana kuchanganya vipande tofauti, lakini pia ni polepole kiasi kwamba kila sauti inaweza kusikilizwa na kueleweka vizuri.

Sio lazima.

Shughuli hii husaidia kikundi.

Melbourne Shuffle: Mfumo Kamili wa Maneno Maalumu ya Kisaikolojia.

Melbourne Shuffle:

* **Asili: Melbourne, Australia; eneo la sikreteteti la burudani (rave) katika miaka ya 1980.**
* **Usambazaji: Kuenea duniani kote kupitia muziki wa elektroniki (EDM) katika miaka ya 2010.**

Sehemu ya 3 ya mwongozo huu ilieleza kuhusu "shuffle" katika ramani ya BPM. Sehemu hii hutoa msamiati kamili wa kiufundi. "Shuffle" ni aina ya hatua zinazohusiana, zilizounganishwa na kitendo cha kuteleza kwa kisigino na vidole, ubora maalum wa kuwasiliana na sakafu, na mwendo wa kuinyesha ambao huifanya kuwa tofauti na kila hatua nyingine kwenye dansi katika muktadha wa muziki wa elektroniki.

Hatua ya T - Msingi.

Mfumo wa hatua.	Kipengele muhimu cha kiufundi.	Hakuna tatizo.
HATUA YA "T" KUENDA KULIA: Mguu wa kulia huenda kuelekea kulia. Mguu wa kushoto hutembea ili kukutana naye. Mguu wa kulia huenda kulia tena. Mguu wa kushoto hupita mbele ya mguu wa kulia, kidole kinakabiliwa na upande wa kushoto (na kuunda mstari wa usawa wa herufi "T"). Uzito huhama kwenye mguu wa kushoto uliopita. HATUA YA "T" KUENDA KULIA (kigeugeuke): Mguu wa kushoto huenda kuelekea kushoto. Mguu wa kulia hutembea ili kukutana naye. Mguu wa kushoto huenda kushoto tena. Mguu wa kulia hupita mbele ya mguu wa kushoto, kidole kinakabiliwa na upande wa kulia. Muundo unaendelea kurudia, akibadilisha kati ya	SLIDE. Mguu unaofuata haunuki; huendelea kwenye uso wa sakafu. Tabia yote ya "shuffle" inatoka kwa uwezo wa mguu unaofuata kusogea. Mifupa ambayo hunukia na kuendelea inaonekana kama kutembea. Mifupa ambayo husonga inaonekana kama "shuffle". MWELEKEO WA KUNYOOKEA (TOE-OUT) unapita. Pale mguu unapita mbele, kilele cha mguu kinageuka nje - hii ni "T" bar. Bila kigeuko cha kilele, hatua hiyo inaonekana kama mtu anapooza. Na kigeuko hicho, inaonekana kuwa ya kusudi.	Haraka laini na ya kuelekea pande zote. Mwili unaendelea kuwa kwa urefu sawa—hakuna mwendo wa juu na chini. Uhamishaji wa uzito ni usawa, sio wima. Mikono huanguka asilia au hutumbaa kinyume cha mguu unaovuka. Kutoka umbali: mtu anayeonekana akisonga kando kwa haraka laini, ambapo miguu haionekani kuinuliwa sana kutoka ardhini.

kulia na kushoto. Matokeo yake ni muundo wa kuteleza kutoka pande moja hadi nyingine, huku hatua ya kupita ikitengeneza umbo la "T" mwishoni mwa kila sehemu.		

Hatua ya X — Ngazi ya Kati.

Mfumo wa hatua.	Kipengele muhimu cha kiufundi.	Uhusiano na Hatua ya T.
Anza kwa miguu iliyounganishwa: * Nafasi ya 1: Mguu wa KULIA unapita juu ya mguu wa KUJISHA (mbele) - miguu yote sasa iko katika umbo la "X", mguu wa kulia juu ya mguu wa kushoto. * Nafasi ya 2: Mguu wa KUSHOTO huenda kuelekea upande wa kushoto - miguu hupita, unasimama kwa upana. * Nafasi ya 3: Mguu wa KUSHOTO unapita juu ya mguu wa KUJISHA (mbele) - umbo la "X", mguu wa kushoto juu ya mguu wa kulia. * Nafasi ya 4: Mguu wa KULIA huenda kuelekea upande wa kulia - miguu hupita. Mfumo huu unafanya kama umbo la "X" halisi kwenye sakafu, ambapo mguu unapita unachora njia yake.	Msalaba lazima uwe msalaba halisi – mguu unaovuka unapita mbele ya mguu unaemezeka, sio kando yake. Msalaba wa karibu unaonekana kama haujafanyika kikamilifu. Msalaba halisi huunda alama "X" inayoweza kuonekana. Hatua ya nje lazima iwe pana kweli – angalau upana wa bega. Tofauti kati ya "X" na hatua pana ndiyo huunda mdundo wa hatua.	Hatua za X na hatua za T zinaweza kuchanganywa katika mlolongo mmoja. Hatua za T zinatoa harakati kando. Hatua za X hutoa muundo wa picha ambao haubadiliki. Mchezaji mahiri anabadilisha kati ya hizo mbili kulingana na uwepo wa nafasi na jinsi muziki unavyoendelea.

The Running Man (Toleo la Kielektroniki / Toleo Lisilokuwa na Utaratibu Maalum).

Tofauti na "Running Man" wa miaka ya 1980 katika Sehemu ya 8.2. "Running Man" wa aina ya "shuffle" ni toleo linaloendelea na kusonga mbele la udanganyifu sawa.

Mfumo wa "Running Man" unaoendelea.	Je, ni nini kinachotofautisha toleo hili na toleo la hip-hop?
Mguu wa kulia hutuma mbele (chini - chini ya urefu wa goti, vidole vikiwa juu) wakati mguu wa kushoto hutembea nyuma kando na sakafu. Mguu wa kulia hushuka kwa kilemba kwanza huku mguu wa kushoto akatuma mbele. Mguu wa kushoto hushuka kwa kilemba huku mguu wa kulia akituma mbele. Kitendo cha kilemba-kwa-kidole huunda harakati ya kuendelea: kilemba kushuka kwanza, kisha kusonga hadi kwenye kidole wakati uzito unahamishwa, huku mguu mwingine ukifanya kitendo chake cha kutuma mbele.	Mchezo wa "Running Man" wa aina ya hip-hop huinua goti juu na kuruka. Mchezo wa "Running Man" wa aina ya shuffle unaendelea kwa harakati za chini na laini — mguu hutolewa chini, kiganja kinabaki karibu na sakafu, na kuwasiliana kwa kisigino na kidole huunda mwendo thabiti badala ya kuruka. Matokeo: Mchezo wa "Running Man" wa aina ya hip-hop unaonekana kuwa wa kimichezo na mwenye nguvu nyingi. Mchezo wa "Running Man" wa aina ya shuffle unaonekana kama vile mwili unavyovutwa na maji — haraka mbele kwa juhudi ndogo. Ardhi ni njia, si kizuizi.

Mawimbi ya Beats kwa dakika (BPM) kwa hatua zote tatu za "shuffle": 128–160 BPM. Hatua ya T-Step na X-Step ni bora zaidi katika mawimbi ya 130–145. Hatua ya Running Man inaweza kufanywa katika muundo wote, lakini inakuwa ngumu sana juu ya 155 BPM kuendelea kuwa na ubora; badala yake, inageuka kuwa hatua za kurukaruka badala ya hatua laini.

DnB — Msamiati wa Harakati ya Muziki wa Drum na Bass.

Muziki wa DnB/Jungle: Muziki huu ulitokana na utamaduni wa "soundsystem" nchini Uingereza. Jungle ilianza kujitokeza kuanzia mwaka 1992 hadi 1994, na Drum and Bass ilianzishwa rasmi kuanzia mwaka 1994.

Sehemu ya 3 ilitoa maagizo muhimu kwa ajili ya DnB: hamuendi na ngoma ya "kick drum" inayorushwa kwa kasi (sawa na 80 BPM), bali sio ile ya "breakbeat" kamili (160–180 BPM). Hiyo ndio njia. Hapa kuna orodha kamili ya maneno.

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Mfano.	Asili / muktadha wa kitamaduni.	Inapotokea.
The Jungle Skank	Simama kwa mguu wa kulia. Mguu wa kushoto unyuke mbele na nje (mchezo mdogo mbele-kushoto). Rukaruka mguu wa kushoto nyuma	Katika utamaduni wa sauti za Caribbean (sound system), "skank" ni mwendo ambao hutumika katika muziki wa reggae na dancehall.	Wakati mstari wa besi unaonekana wazi na ngoma ya beat inapokuwa inaendelea kwa utulivu badala ya kuwa na msisimko

	katikati. Simama kwa mguu wa kushoto. Mguu wa kulia unyuke mbele na nje (mbele-kulia). Rukaruka. Uanguko unaonekana – mwili wa juu unapungua nyuma wakati mguu unavyoendelea mbele, na hivyo kuunda usawa. Hii si harakati ndogo.	Muziki wa jungle uliingilia mwendo huu wakati ulipounganisha utamaduni wa sound system na breakbeat. Kwa kuendeleza "skank", muziki wa jungle ulihifadhi kumbukumbu ya kimwili ya asili yake iliyokuwa katika jamii za wahamiaji kutoka Caribbean huko London.	mkubwa. "Skank" huleta pumzi—inatumika katika vipindi vya kati, sio tu wakati wa sehemu za msisimko.
Hatua ya DnB.	Kama ilivyoelezwa katika Sehemu ya 3: sogeza hadi kwenye hatua ya katikati ya muziki. Hakisha mguu wa kulia unapiga mbele-kulia kwa wakati unaolingana na hatua ya katikati (kila baada ya mapigo mawili ya hesabu ya haraka). Kisha, hakisha mguu wa kushoto unapiga mbele-kushoto kwa hatua nyingine ya katikati. Mwili unapaswa kusonga kidogo mbele na kila hatua, kisha urudi tena katikati. Ongeza nguvu ya "kupiga" kwenye kila hatua - mguu unapaswa kupiga chini, sio kugusa tu.	Hatua hii inaunganisha ubora wa nguvu wa muziki wa gabber na kasi ya muziki wa DnB. Hisia ya "nusu ya muda" ndiyo jambo muhimu: Muziki wa DnB ni muziki unaoendelea kwa kasi zaidi katika mwongozo huu, lakini unafaa kusikilizwa kwa kasi ndogo zaidi.	Katika kila hatua, hatua ya DnB ndiyo njia ya kawaida kwa yeyote ambaye amepata mdundo wa nusu ya kasi.
The DnB Headnod	Sio mwendo wa kichwa unaoendelea ambao umeelezwa kuwa ni tatizo katika Sehemu ya 5. Mwendo wa kichwa wa aina ya Drum and Bass (DnB) ni harakati maalum, iliyoanza kwa kusogezeka mbele na chini wakati wa ngoma ya "half-time", kisha	Jibu la kawaida kwa tabia maalum ya utengenezaji wa muziki wa DnB ni kwamba, masauti ya besi yenye nguvu ambayo yanahisiwa katika mwili na mapigo ya haraka ambayo yamepachikwa juu yake, huunda uzoefu	Wakati wa sehemu zenye nguvu za besi na sehemu zinazorudiwa.

	kushikiliwa kwa muda mfupi kwenye sehemu ya chini, kabla ya kurudi. Ni polepole. Ina uzito. Inafuata masauti ya chini, siyo "breakbeat". Pamoja na hatua za DnB, mwendo wa kichwa unahusisha sehemu nzima ya mwili wa juu katika hisia ya "half-time".	wa viwango tofauti. "Headnod" (kugonga kichwa) hutokea kwenye kiwango cha besi.	
"The Roll-Through"	Sauti ya bassline ya DnB mara nyingi huendelea na kusonga mbele. Mawimbi ambayo yanafuata sauti hiyo—yanayoanza kwenye eneo la chini ya mgongo, yakisonga juu kupitia mgongo, na kutolewa kupitia mabega—yanaiga mwendo huo katika ngazi ya mwili. Hii si "body roll" kamili kama inavyotumiwa katika muziki wa hip-hop. Badala yake, ni mchezo mdogo wa kusonga mbele unaohusiana na sauti ya bass, kuanzia kwenye eneo la chini ya mgongo hadi juu.	Msururu wa sauti (bassline) katika muziki wa Jungle na DnB una tabia maalum ya kusonga na kuongezeka, tofauti na sauti ya bass iliyoundwa kwa umbo la mraba inayopatikana katika techno au sauti thabiti ya "four-on-the-floor" inayopatikana katika house. Hiyo "kusonga" ni majibu asili ya mwili kwa tabia hiyo.	Wakati besi inazidi sauti. Sio katika kila ngoma - bali wakati mstari wa besi unaongezeka na kusonga mbele.

Hakken na Muzz.

Hakken: Sauti ya aina ya Dutch gabber/hardcore iliyoanzia Rotterdam mwanzoni mwa miaka ya 1990. Neno "hakken" linamaanisha kukata au kuchonga katika lugha ya Kiholanzi.

Muzz: Mchanganyiko wa utamaduni wa Kiaasia Kusini na Waingereza wa Pakistan, pamoja na muziki wa "hardcore" - kutoka miaka ya 2000 hadi sasa.

THE CENTURION - Mguu ndio chombo. Kila kitu kingine ni kielelezo.

Hakken ni mojawapo ya dansi ngumu zaidi kifikra katika mwongozo huu. Kwa tempo za gabber na hardcore (150–220 BPM), hakken inayodumishwa inafanana na mazoezi ya viwango vya juu ya muda mfupi. Pia, kwa ubora wake bora, ni mojawapo ya dansi za kuvutia zaidi – harakati za miguu zinazobadilika kwa kasi huunda tabia ya kichawi ambayo inaakisi ukali wa kimachinikio wa muziki ambao inahusiana naye.

Hakuna msimu maalum.	Mifumo.	Hakuna maelezo ya kiufundi yanayopaswa kutolewa.
Hakken ya msingi.	Simama kwa miguu iliyopunguzwa umbali sawa na upana wa bega. Kila wakati unapojisikia sauti ya ngoma (kick-drum): pata mguu wako wa kulia mbele na juu, huku ukiweka uzito kwenye mguu wa kushoto. Kisha, katika ngoma inayofuata: pata mguu wako wa kushoto mbele, huku ukiweka uzito kwenye mguu wa kulia. Miguu inafanya harakati zinazorudiwa kila wakati na sauti ya ngoma. Urefu wa kufunga mguu: katika toleo la msingi, ni sawa na urefu kutoka kisigino hadi goti. Kufunga mguu kunapaswa kuwa mbele, sio upande. Goti inainuliwa, sehemu ya chini ya mguu inonyooshwa, kiganja kinainuliwa, kisha kiganja hurudi chini huku uzito unabadilika.	Sehemu ya juu ya mwili: katika hakken ya msingi, inabaki imesimama— mikono huanguka au hupunguzwa kidogo. Harakati zinafanyika hasa chini ya ukanda wa kiuno. Tofauti kati ya haraka ya miguu na utulivu wa sehemu ya juu ya mwili ndiyo sifa kuu ya hakken. Changamoto ya kasi: hakken ya msingi kwa kasi ya 160 BPM ni zoezi la moyo na mapafu. Kwa kasi ya 180 BPM, ni mafunzo ya kimichezo. Kwa kasi ya 200 BPM, inahitaji maandalizi halisi ya kimwili. Usifanye hakken ya haraka kwa muda mrefu bila kuwa umejiandaa vizuri.
Makicku ya hali ya juu (makicku	Gotile inainuka hadi urefu wa kiuno au juu yake. Miguu	Mwili unaweza kuteleza nyuma kidogo wakati wa kupiga mguu

yanayotumika nguvu zaidi).	huinyooshwa mbele ili kofia ifike mbele kwa urefu sawa na ukanda wa chini au juu zaidi. Kurudiwa hufanyika haraka - kofia lazima irudi nyuma na kugusa ardhi ili kuhamisha uzito kwa ajili ya kupiga mguu upande mwingine. Hii inahitaji nguvu ya misuli ya kisigino na uratibu wa misuli inayojibu haraka.	— hii ni sawa na kanuni ya kusawazisha kama ilivyo katika "jungle skank", lakini inatofautiana zaidi. Bila kutegemeza nyuma, makick ya juu sana hutoa mwili wote mbele na hivyo usawa unakuwa hauna imara. Mikono: baadhi ya mitindo ya hakken huleta mikono mbele kinyume na mguu unaopiga (kama vile mtu anavyotembea). Wengine huweka mikono imesimama. Zote mbili ni sawa.
Muzz - toleo la Uingereza.	Muziki wa "muzz" (aina ya hardcore inayochochewa na tamaduni za Asia Kusini kutoka Uingereza) huunda mazingira ambapo mtindo wa ngoma ya "hakken" unaokumbatiana kwa kutumia miguu unakutana na mila ya harakati za "Bhangra" inayopatikana katika maonyesho ya dansi ya watu wa Asia Kusini. Elementi ya "Bhangra": baadhi ya ngoma za "muzz" zina ushirikishwaji wa sehemu ya juu ya mwili ambao haupo katika "hakken" ya jadi - ushirikishwaji mdogo wa sehemu ya juu ambayo inarejelea harakati za mikono za "bhangra" huku ikiendeleza hatua kuu ya kutumia miguu.	Msanii wa muziki wa "muzz" huunda mazingira yake ya kitamaduni. Muziki huo una vipengele kutoka kwa utengenezaji wa muziki wa Asia Kusini (mitindo ya ngoma za tabla, muundo wa sauti, sampuli za sauti kutoka kwenye filamu za Bollywood au muziki wa Punjabi), pamoja na ngoma kali za aina ya "hardcore". Ngoma inayotokana na mchanganyiko huo siyo tu "hakken" wala sio tu "bhangra." Ni kitu kingine tofauti, ambacho ni cha pekee kwa jamii hizo katika hafla hizo.

Maandalizi ya kimwili kwa ajili ya hakken: Ikiwa unataka kuendelea na hakken kwa kasi kubwa, maandalizi yafuatayo hupunguza hatari ya majeraha: kunyoosha misuli ya kisigino kabla ya shindano (miguu inayopiga juu na chini inatumia sana misuli ya kisigino), na kufanya mazoezi ya kupasha joto kwa misuli ya goti na mguu (mguu unaoanguka unakuwa chini ya mkazo wa kimichezo kila wakati), na usimamizi wa elektroliti (hakken hutumia haraka potasiamu na magnesiamu kupitia tosvu katika mazoezi makali). Itifaki ya elektroliti ya Addendum ya Recovery Kernel inatumika moja kwa moja.

Hakuna maelezo yanayopatikana.

Ngoma ya dubstep. Dubstep kutoka Uingereza, hasa kusini mwa London, kati ya mwaka wa 2001 na 2006. Kuenea duniani

kote kupitia aina ya "brostep" iliyopandana na enzi ya Skrillex, kati ya mwaka wa 2010 na 2014.

Muziki wa dubstep ulianzisha neno lake mwenyewe la harakati kwa sababu uliunda muziki ambao mila ya dansi iliyopo haikuweza kuendana nayo. Sauti ya "wobble bass", ritimu ya "half-time groove", kushuka kwa sauti kubwa baada ya utulivu mrefu, na athari za kidijitali zenye kasoro - yote haya yalilazimisha majibu mapya ya kimwili.

Hakuna maelezo yanayopaswa kutafsiriwa.	Jinsi ya kutekeleza.	Ina jibu gani kwa muziki?	Hakika.
The Drop Lock.	Wakati wa maandalizi (wakati muziki unaendelea na kuongeza nguvu kuelekea sehemu ya "drop"): jitokeze kimwili – mikono inainuka, mwili unanyooka mbele, misuli hufanya kazi. Katika wakati hasa wa "drop": kila sehemu ya mwili hunyima haraka. Kisha: ruhusu mwili wako uendelee na mwendo unaoombwa na sehemu hiyo.	Sauti ya nguvu (bass). Utulivu kabla ya sauti hiyo. Wakati maalum wa msisimko mkubwa. "Drop lock" ni mwili unaojibu utulivu kabla ya sauti hiyo.	Kama picha iliyopigwa wakati wa nishati kubwa zaidi – mwili katika nafasi ambayo ilikuwa ikitarajia kulipuka. Kisha, kulipuka.
The Wobble	Sauti ya "wobble bass" (sauti inayojulikana katika muziki wa dubstep) hutetemeka kwa njia ya kawaida—inatamba kwa njia ambayo ina mzunguko maalum. Hamisha mikono yako, sehemu ya mwili, au mwili wote wako kwa kusawazishwa na kasi ya tetemeko hilo. Hii si sawa na "beat" (mdundo), bali ni sawa na mzunguko wa "wobble", ambao kawaida huwa haraka	Modulation ya LFO (Oscilator wa Masafa Chini) ambayo huunda sauti ya "wobble bass". Wobble ni sauti inayotengenezwa kwa kutumia kiparamu ambacho hutetemeka kwa kasi fulani. Mwili pia unaweza kutembea kwa kasi hiyo hiyo.	Mwili unaonekana kutetemeka – mtetemeo wa haraka lakini ulioelezwa wa sehemu ya mwili kama vile mgongo au mikono, ambao unalingana na mzunguko wa tetemeko. Kutoka umbali: mtu anayeunganisha na muziki kwa masafa ambayo ni chini ya ile inayoweza kuonekana.

	kuliko "beat" na hurudia bila kuwa na uhusiano na "beat" huyo.		
Glitch.	Pale ambapo muziki una kasoro ya kidijitali – kunguruma, kurudia, au utendaji usio sawa – mwili hufanya hivyo pia. Katikati ya harakati: kusimama. Kurudia. Kusimama katika nafasi ileile. Kuendelea na harakati. Mwili unachukulia kasoro hiyo ya kidijitali. Hii inahitaji majibu ya haraka – kasoro lazima itabishaniwe (kwa kujua wimbo) au ifanyike mara tu inaposikia.	Uumbaji wa muziki wa dubstep una tabia ya kuwa digital – vipengele vya kawaida vya uundaji wa muziki wa kielektroniki vinaelekezwa mbele kama elementi za uzuri. Kukatika, kurudia, kukata sehemu – wakati mwingine muziki hufanya vitu ambavyo vinaonekana kama makosa. Mwili huonyesha athari hizo.	Roboti ni thabiti kabisa. Usimamizi wa harakati umesimama kikamilifu. Kurudia kwa harakati ni sawa kabisa. Kuanza tena kwa harakati ni ghafla. "Glitch dance" ndiyo kipengele kinachohitaji ujuzi mkubwa katika muziki wa dubstep, kwani inahitaji udhibiti kamili wa mwili wakati ambapo inaonekana kuwa ya nasibu zaidi.
Mhusika wa Krump.	Mizunguko ya nguvu za sauti ya aina ya "dubstep" ilivutia "krump" – mtindo wenye nguvu, unaozingatia sehemu ya mgongo na matiti, ulioanzia eneo la Kusini-Katikati la Los Angeles – katika muziki wa kielektroniki. Hapa kuna baadhi ya vipengele vya "krump": * Matiti yanayopungua (upanuzi ghafla wa matiti wakati sauti inasikika). * Harakati za mikono (zenye nguvu na pana). * Hatua za miguu zinazofanana na sauti ya nguvu. Sehemu ya "krump"	Uvamizi mkubwa wa kimwili unaoonekana katika baadhi ya muziki wa dubstep – sauti za chini zinazofikia viwango vya juu, ngoma iliyobadilishwa, na matukio ya ghafla ya vyombo. Muziki huu unatisha kimwili. Majibu ya aina ya krump yanafaa kimwili.	Imara, nzito, na thabiti. Mwili haurudi nyuma— ameimarishwa. Kila ngumi inafika.

	katika dansi ya aina ya "dubstep" ilileta mila ya harakati kali zaidi ya muziki wa hip-hop katika muziki wa kielektroniki.		

Clog na ngoma za Kireland: Muziki wa vyombo vya kupiga ambavyo havikuhama kamwe kutoka ardhini.

Dansi ya Clog, jamii za viwanda za kaskazini mwa Uingereza — miaka ya 1700 hadi sasa; Dansi ya Mwendo wa Irela, Ireland — karne ya 17 hadi sasa.

THE CENTURION - Mdundo wa miguu wa zamani zaidi kwenye dansi ya kisasa. Haikwenda popote. Ilibadilika tu.

Risasi na ngoma za Kireland sio mambo ya kihistoria tu. Mfumo wa harakati za miguu katika kila aina ya ngoma ya elektroniki inayotumia harakati za miguu kwa kasi zipo ndani ya risasi na ngoma za Kireland. Hatua ya kutoa na kuweka kisigino kwenye Melbourne Shuffle inahusiana moja kwa moja na hatua sawa katika risasi. Mfumo wa kupiga kelele kwa miguu kwenye Hakken ni sawa na mfumo wa harakati za miguu kwa kasi sana katika ngoma za Kireland - nguvu inatoka kwenye mguu, kasi inatoka kwenye kiganja, na mwili wa juu unapaswa kuwa imara ili kuruhusu miguu kufanya kazi kwa ufanisi.

Tamaduni hizo mbili pia zinafanana na falsafa ya muziki wa kielektroniki kuhusu utumiaji wa ngoma: zinazalisha sauti za kupiga. Mwili wa mwcheza dansi ni chombo ambacho hutoa sauti kwa kugonga sakafu. Hii si mfano katika dansi ya jadi ya clog — viatu vya mwcheza dansi, ambayo yana sole za mbao, ni vyombo halisi vya kupiga. Sakafu ni ngoma. Mwili hutumia ngoma hiyo.

Tamaduni.	Kanuni kuu ya kimwili.	Hutoa nini kwa mwcheza dansi wa kisasa kwenye sakafu ya densi?
Dansi ya Kaskazini ya Kiingereza.	Kiatu kina sole ya mbao ambayo hufanya sauti wazi wakati kinagonga sakafu. Kwa hivyo, dansi hii ni msingi wa mitindo ya muziki — kila hatua ni mgongano. Rhythmu ya dansi pia ni sauti ya dansi. Mchezo wa kufumba-fumbisha (kugusa vidole na kisigino kwa mfuatano wa haraka), kupiga pasi (kupunguza uzito wote), na kupiga (kisigino kugonga wakati kidole kinabaki chini): haya ni maneno yanayotumika.	Udhibiti wa kiganja na vidole: uwezo wa kupaa kwa kutumia kiganja kwanza na kisha kuendelea hadi vidole, au kupaa kwa kutumia vidole kwanza na kudhibiti kuanguka kwa kiganja, ni ujuzi sawa ambao unafanya "Melbourne Shuffle" kuwa laini. Utamaduni wa viatu vya mbao umekuwa ukifunza ujuzi huu kwa karne nyingi. Kanuni hii inaweza kutumika moja kwa moja.
Dansi ya Kireland.	Mwili mgumu wa juu na mwili wa chini wenye nguvu ni sifa kuu ya kimwili. Mikono inang'ara kando—bila kusonga kabisa. Harakati zote zinaanzia	Kanuni ya utenganishaji wa sehemu za mwili: uwezo wa kuendeleza sehemu ya juu na sehemu ya chini ya mwili huku zikifanya vitu tofauti kabisa

	kwenye kiuno hadi miguu. Mifupa inafanya harakati za haraka sana, sahihi, kama vile kupiga, kuruka, na kuweka vidole chini, huku sehemu ya mwili iliyo juu ikiwa imedhibitiwa na imesimama sawa. Mwili unaonekana amani juu ya kiuno, lakini miguu inafanya vitendo visivyowezekana.	wakati huo huo. Hii ni ujuzi sawa unaohitajika kwa: hakken (miguu inafanya kazi, sehemu ya juu ya mwili inadhibitiwa), kuchora maumbo (mikono na miguu yanatekeleza muundo wa kujitegemea), na "dubstep glitch" (sehemu ya chini ya mwili inaendelea huku sehemu ya juu ya mwili ikiwa imefungia). Tamaduni ya ngoma za Ireland ni mfano bora wa utenganishaji huu.
Uhamisho wa Muziki kwa Umeme.	Katika matukio ya psytrance na hard techno: angalia miguu ya mtu yeyote anayeendelea kufanya harakati za kuchomoka kwa miguu—wanafanya hatua sawa na ambazo hutumiwa katika dansi ya clog, lakini wamevaa viatu vya kawaida. Mwili ambao mtu huyu alichagua kuleta kwenye sherehe ya mwaka wa 2024 una uhusiano na mila za zamani za muziki wa jadi zenye umri wa miaka 300, ambayo huenda haijui.	Linapokuwa unaona ngoma ya miguu iliyofanywa kwa kasi kwenye sakafu ya dansi ya kielektroniki, ni sawa na utamaduni wa dansi ya clog. Linapokuwa unaona mwili wa juu ambao hauvutikani pamoja na miguu inayoharakisha haraka katika hakken, ni kanuni za dansi ya Ireland. Kutambua hivi hakupunguzi aina hizi za dansi; badala yake, kunasaidia kuona kina cha utamaduni wa binadamu kuhusu muziki na ngoma ambao zinaashiria.

Matumizi ya vitendo: Ikiwa unataka kuboresha uwezo wako wa "hakken" au harakati za miguu, tazama video za dansi za watu na vidokezo vya dansi ya Ireland, hasa kwa utaratibu wa kutoa hatua kwa kutumia kisigino na vidole, pamoja na udhibiti wa kugusa sakafu kwa miguu. Mafunzo ya harakati za miguu ambayo wasanii wa dansi wameendeleza kwa karne nyingi ili kuboresha ujuzi huo maalum yanafaa moja kwa moja kwa msamiati wa dansi ya muziki wa kielektroniki. Hii si "cross-training" kama kitu cha ajabu; badala yake, ni kutumia chanzo sawa.

Sehemu ya 8.9 - Aina mbili za watu ambazo hakuna anayezungumzia.

THE CENTURION — Watu wengine ni kama moto. Watu wengine ni kama mimea. Zote mbili zina maana. Hakuna ambaye amekosea.

Kila ukumbi wa dansi una watu hao. Hakuna mtu anayewatambua rasmi. Hawajafunzwa katika mwongozo wowote. Lakini wao ni halisi kama vile "T-Step" na "Electric Slide" - maonyesho ya kimwili ambayo yanajitokeza kwa ufanano katika sehemu mbalimbali, katika miaka tofauti, na katika bara zilizotofautiana, hivyo kuunda aina za kweli za mwendo wa binadamu katika mazingira ya muziki.

Huwafichua wazi zaidi wakati mwcheza dansi amepandishwa—juu ya spika, jukwaa, kisanduku cha dansi, au sanamu. Wakiwa juu ya watu wengine, na macho ya kila mtu yakiwa nao, watu huwa wanaanguka katika mojawapo ya aina hizi mbili. Sio kwa hiari—bali kwa asili. Muziki na urefu pamoja huonyesha jambo fulani kuhusu jinsi mwili unavyotaka kuwa duniani.

Motto wa moto.

KWENYE MSIGUA - Watu wengine huwashwa sana wakati muziki unapanda. Wanapanuka. Hueneza nguvu. Hutoka na mwangaza.

Mcheza "Bonfire" kwenye kisanduku ni jambo la kimwili ambalo linaweza kutambuliwa kwa urahisi. Mwili unapungua juu na nje. Mikono inafunikia. Vidole vinaenea na kusimama. Harakati zinaelekea juu—zinaonyesha mwelekeo wa kupanda, na uthamini wa urefu zaidi kuliko ambao kisanduku kinaweza kutoa. Mwili unajaribu kuwa mkubwa kuliko ilivyo.

Sifa za kimwili.	Neno | Maana ------- | -------- Kuwaka | Kuwasha, kuungua Kuendesha | Kusonga, kutembea Kukimbia | Kutetemeka kwa kasi Kuruka | Kupanda angani Kuanguka | Kushuka chini Kuvimba | Kukubwa, kupanuka Kupiga | Kutumia nguvu kufanya kitu Kuchangamka | Kuwa na furaha, kusisimka Kutulia | Kuwa kimya,	Wajibu wa nafasi ya juu.

	kutuliza **Kufumba | Kufunga, kukandamiza** **Kufungua | Kuchosha, kuwezesha** **Kuendelea | Kuwasili, kuingia** **Kuangalia | Kutazama, kushuhudia** **Kusikia | Kusikiliza, kupokea sauti** **Kujifunza | Kupata ujuzi, kusoma** **Kufanya | Kuchukua hatua, kutekeleza** **Kuwa | Kuwepo, kuwa na hali** **Kupenda | Kuhisi hisia nzuri** **Kuchukia | Kuhisi chuki** **Kuangamiza | Kutoweka, kufutwa** **Kuvamia | Kuingilia kati, kushambulia** **Kujenga | Kuunda, kuweka pamoja** **Kuharibu | Kuvunja, kutengeneza** **Kuungana | Kushirikiana, kuwa na uhusiano** **Kutenganisha | Kutia nazo, kuondoa uhusiano** **Kupunguza | Kupunguza kiasi, kupunguza uzito** **Kuongeza | Kuongeza kiasi, kuongeza uzito** **Kukataa | Kusahau, kukubali** **Kubali | Kukiri, kuthibitisha** **Kutoka | Kutokea, kutoka** **Kuingia | Kuingilia kati, kuingia ndani** **Kupitia | Kupita, kupitisha** **Kuendelea | Kuendelea, kusonga mbele** **Kukoma | Kusitishwa, kumalizika** **Kuanza | Kuanzishwa, kuanza** **Kufikia | Kutimia, kufika** **Kutumia | Kuchagua, kutumika**	

	Kupata | Kupokea, kupata **Kutoa | Kuachilia, kuondoa** **Kuwa na | Kumiliki, kuwa na** **Kukosa | Kushindwa, kukosa** **Kufanya kazi | Kufanya kazi, kuchangia** **Kulala | Kulala, kupumzika** **Kula | Kukula, kutumia chakula** **Kunywa | Kunywa, kutumia maji** **Kuoga | Kuoga, kusafisha mwili** **Kupiga kelele | Kupiga kelele, kuongea kwa sauti kubwa** **Kucheka | Kuchangamka, kupiga tabasamu** **Kulia | Kulilia, kujieleza kwa huzuni** **Kusimama | Kusimama, kukaa** **Kuketi | Kuketi, kupumzika** **Kuanguka | Kushuka, kutumbukia** **Kuendelea | Kuendelea, kusonga mbele** **Kupiga hatua | Kuchukua hatua, kufanya maamuzi** **Kujifunzia | Kupata ujuzi, kujielimisha** **Kufundisha | Kumpa mtu ujuzi, kuongoza** **Kusaidia | Kutoa usaidizi, kusaidia mtu** **Kushirikiana | Kushirikiana, kufanya kazi pamoja** **Kuungana | Kuunganishwa, kuwa na uhusiano** **Kutenganisha | Kutenganishwa, kutenganika** **Kupunguza | Kupunguzwa, kupungua** **Kuongeza | Kuongezwa, kuongezeka**	

	Kukataa | Kukataliwa, kukubalika **Kubali | Kubalika, kukataliwa** **Kutoka | Kutokana, kutoka** **Kuingia | Kuingilia kati, kuingia ndani** **Kupitia | Kupitishwa, kupita** **Kuendelea | Kuendelezwa, kuendelea** **Kukoma | Kusitishwa, kumalizika** **Kuanza | Kuanzishwa, kuanza** **Kufikia | Kutimizwa, kufikiwa** **Kutumia | Kuchaguliwa, kutumika** **Kupata | Kupokelewa, kupatikana** **Kutoa | Kuachiliwa, kuondolewa** **Kuwa na | Kumilikiwa, kuwa na** **Kukosa | Kushindwa, kukosekana** **Kufanya kazi | Kufanywa kazi, kuchangia** **Kulala | Kulalishwa, kulala** **Kula | Kukuliwa, kutumiwa chakula** **Kunywa | Kunyweshwa, kunywa** **Kuoga | Kuogeshwa, kuoga** **Kupiga kelele | Kupigwa kelele, kuongea kwa sauti kubwa** **Kucheka | Kuchangamkwa, kupiga tabasamu** **Kulia | Kuliliwa, kujieleza kwa huzuni** **Kusimama | Kusimamishwa, kusimama** **Kuketi | Kuketiwa, kuketi** **Kuanguka | Kuangushwa, kuanguka** **Kuendelea | Kuendelezwa, kuendelea**	

	Kupiga hatua | Kupigwa hatua, kuchukua hatua **Kujifunza | Kufunzwa, kujifunza** **Kufundisha | Kufundishwa, kufundisha** **Kusaidia | Kusaidia, kusaidia** **Kushirikiana | Kushirikiwa, kushirikiana** **Kuungana | Kuunganishwa, kuungana** **Kutenganisha | Kutenganishwa, kutenganika** **Kupunguza | Kupunguzwa, kupunguza** **Kuongeza | Kuongezwa, kuongezeka** **Kukataa | Kukataliwa, kukubalika** **Kubali | Kubalika, kukataliwa** **Kutoka | Kutokana, kutoka** **Kuingia | Kuingilia kati, kuingia ndani** **Kupitia | Kupitishwa, kupita** **Kuendelea | Kuendelezwa, kuendelea** **Kukoma | Kusitishwa, kumalizika** **Kuanza | Kuanzishwa, kuanza** **Kufikia | Kutimizwa, kufikiwa** **Kutumia | Kuchaguliwa, kutumika** **Kupata | Kupokelewa, kupatikana** **Kutoa | Kuachiliwa, kuondolewa** **Kuwa na | Kumilikiwa, kuwa na** **Kukosa | Kushindwa, kukosekana** **Kufanya kazi | Kufanywa kazi, kuchangia** **Kulala | Kulalishwa, kulala** **Kula | Kukuliwa, kutumiwa chakula**	

	Kunywa | Kunyweshwa, kunywa **Kuoga | Kuogeshwa, kuoga** **Kupiga kelele | Kupigwa kelele, kuongea kwa sauti kubwa** **Kucheka | Kuchangamkwa, kupiga tabasamu** **Kulia | Kuliliwa, kujieleza kwa huzuni** **Kusimama | Kusimamishwa, kusimama** **Kuketi | Kuketiwa, kuketi** **Kuanguka | Kuangushwa, kuanguka** **Kuendelea | Kuendelezwa, kuendelea** **Kupiga hatua | Kupigwa hatua, kuchukua hatua** **Kujifunza | Kufunzwa, kujifunza** **Kufundisha | Kufundishwa, kufundisha** **Kusaidia | Kusaidia, kusaidia** **Kushirikiana | Kushirikiwa, kushirikiana** **Kuungana | Kuunganishwa, kuungana** **Kutenganisha | Kutenganishwa, kutenganika** **Kupunguza | Kupunguzwa, kupunguza** **Kuongeza | Kuongezwa, kuongezeka** **Kukataa | Kukataliwa, kukubalika** **Kubali | Kubalika, kukataliwa** **Kutoka | Kutokana, kutoka** **Kuingia | Kuingilia kati, kuingia ndani** **Kupitia | Kupitishwa, kupita** **Kuendelea | Kuendelezwa, kuendelea** **Kukoma | Kusitishwa, kumalizika**	

	Kuanza | Kuanzishwa, kuanza **Kufikia | Kutimizwa, kufikiwa** **Kutumia | Kuchaguliwa, kutumika** **Kupata | Kupokelewa, kupatikana** **Kutoa | Kuachiliwa, kuondolewa** **Kuwa na | Kumilikiwa, kuwa na** **Kukosa | Kushindwa, kukosekana** **Kufanya kazi | Kufanywa kazi, kuchangia** **Kulala | Kulalishwa, kulala** **Kula | Kukuliwa, kutumiwa chakula** **Kunywa | Kunyweshwa, kunywa** **Kuoga | Kuogeshwa, kuoga** **Kupiga kelele | Kupigwa kelele, kuongea kwa sauti kubwa** **Kucheka | Kuchangamkwa, kupiga tabasamu** **Kulia | Kuliliwa, kujieleza kwa huzuni** **Kusimama | Kusimamishwa, kusimama** **Kuketi |**	
Kuelekea juu katika mwendo wote. Mikono inafikia juu ya kichwa zaidi kuliko kando na mwili. Mifupa ya mgongo inaanguka—matiti yanafunguliwa kuelekea kwa watu waliobeberwa. Taya inainua. Uzito unahamishwa mbele kwenye vidole vya miguu, kana kwamba mwili uko tayari kuanza. Panufikano: nafasi ya kimwili inayotumika ni kubwa zaidi. Mikono imefunguka sana, miguu iko katika nafasi	THE REACH: moja au pande zote mbili za mikono huinuliwa kikamilifu juu, vidole vimefunguka kama vile vinaanza kitu kinachoanguka kutoka juu. Mkono hauguswi— kuna mawimbi madogo yanayotembea kutoka kwenye bega hadi kwenye kisigino na kisha hadi kwenye vidole, kama mkono ni moto unaopungua mwishoni. THE SPARK: harakati za mikono kutoka katikati kwa	Mwigizaji anayeimba kwenye jukwaa ni ishara ya kuonekana. Watu waliochini huangalia juu. Nguvu ya mwigizaji aliye kwenye jukwaa inaonekana katika chumba kabla ya nguvu za wengine wowote. Watu waliopo karibu hupata msukumo wa nishati kutoka kwa mtu yule aliyepo juu. Hii huunda jukumu: umekuwa na athari kubwa katika kueneza ishara. Kile unachotoa kutoka kwenye jukwaa—uvumilivu, utendaji, furaha halisi,

pana kuliko ile ambayo sakafu inatoa, na urefu kamili wa mwili hutumika.	kasi— vidokezo vya vidole vimefunguka na kutolewa mara kwa mara, kama vile moto unavyotoka. Hali ya juu ya nishati na masafa ya haraka katika mikono huku mwili wote ukiwa wa kudhibitiwa zaidi. THE SWAY: mwili mzima hunyanyua upande wa kushoto na kulia kutoka kwenye... miguu - si eneo la kiuno. Mwendo wa mzunguko kamili wa mwili, kama moto unaovuma katika upepo. Upana wa mwendo huongezeka kulingana na nguvu ya muziki.	uhusiano—kitaenea kwa watu walio karibu nawe. Mwigizaji wa "Bonfire" ambaye anatoa nguvu ya kweli—si tu kuiga moto—huangazia chumba. Mwigizaji wa "Bonfire" ambaye anakamata tu hali ya kuwa "aliyeteketezwa" huacha watu wakiwa wasiotulia.

Sehemu ya kushuka: Huu ni mchezo bora zaidi unaopatikana kwa mwcheza Bonfire: mikono yote imenyukwa hadi urefu wa juu wakati wa maandalizi, kisha inashushwa pamoja na sauti—harakati iliyodhibitiwa ya kushusha ambayo hufika wakati besi inapochezwa. Watu waliochini wanaona hii kama ishara ya kuanguka kutoka kwa mfuasi wa muziki. Ni pumzi ya pamoja.

Macho: Macho ya mwcheza Bonfire ni muhimu. Macho yanayotazama watu wengine, kuwasiliana na watu binafsi, na kutabasamu kwa dhati - hii huunda mwingiliano wa nishati halisi. Kuweka macho yasiyoona kitu wakati wa furaha ya faragha kwenye eneo la umma ni fursa iliyopotea. Wewe uko kwenye jukwaa. Piga hatua kwenye jukwaa.

Mimea.

KWENYE SAA – Watu wengine huendelea kusimama mahali pale wakati muziki unasikika. Imesimama chini. Inatiririka juu. Kila kitu kinasonga kutoka katikati ambayo haisogei.

Mcheza "Plant" ni mfano unaokamilisha mchezo wa "Bonfire". Ambapo "Bonfire" huinua, "Plant" hushuka — uzito hupungua, uhusiano na sakafu unazidi, mizizi inakoma. Na kisha, kutoka kwenye mizizi hiyo, sehemu yote ya juu ya mwili inakuwa huru. Tawi linahamishwa wakati shina likiwa imara.

Sifa za kimwili.	Neno | Maana	Inaonekana wapi.

	------- | -------- Kuwaka | Kuwasha, kuungua Kukimbia | Kuruka kwa kasi Kuanguka | Kuporomoka, kushuka Kupanda | Kuchipuka, kukua Kusonga | Kuhama, kusafiri Kuvimba | Kukubwa, kupanuka Kutembea | Kutembelea, kutembelea Kukata | Kufungia, kufunga Kuendelea | Kuendeleza, kuendelea Kupunguza | Kupunguza, kupunguza Kuziba | Kuziba, kuziba Kuvuta | Kuvuta, kuvuta Kushikilia | Kushikilia, kushikilia Kufungua | Kufungua, kufungua Kusafisha | Kusafisha, kusafisha Kupiga | Kupiga, kupiga Kukumbuka | Kumbuka, kumbuka Kuangalia | Angalia, angalia Kusikiliza | Sikiliza, sikiliza Kujifunza | Jifunze, jifunze Kufanya | Fanya, fanya Kuwa | Kuwa, kuwa Kupenda | Penda, penda Kucheka | Cheka, cheka Kulia | Lia, lia Kukata tamaa | Kata tamaa, kata tamaa Kuangamiza | Angamiza, angamiza Kufurahia | Furahia, furahia Kupoteza | Poteza, poteza Kutoka | Toka, toka Kurudi | Rudi, rudi Kuishi | Ishi, ishi	

	Kufa | Fa, fa Kuangamia | Angamie, angamie Kukumbatiwa | Kumbatiwa, kumbatiwa Kupendekezwa | Pendekezwa, pendekezwa Kuthibitishwa | Thibitishwa, thibitishwa Kufichuliwa | Fichuliwa, fichuliwa Kuendelea | Endelea, endelea Kukataa | Kataa, kataa Kupokelewa | Pokelewa, pokelewa Kutumiwa | Tumia, tumia Kusaidiwa | Saidia, saidia Kufanya kazi | Fanya kazi, fanya kazi Kupata | Pata, pata Kutoa | Toa, toa Kukubali | Kubali, kubali Kushangaza | Shangaza, shangaza Kuogopa | Ogopa, ogopa Kuvutiwa | Vutiwa, vutiwa Kuangamizwa | Angamizwa, angamizwa Kupendekezwa | Pendekezwa, pendekezwa Kuthibitishwa | Thibitishwa, thibitishwa Kufichuliwa | Fichuliwa, fichuliwa Kuendelea | Endelea, endelea Kukataa | Kataa, kataa Kupokelewa | Pokelewa, pokelewa Kutumiwa | Tumia, tumia Kusaidiwa | Saidia, saidia Kufanya kazi | Fanya kazi, fanya kazi Kupata | Pata, pata Kutoa | Toa, toa Kukubali | Kubali, kubali Kushangaza | Shangaza, shangaza Kuogopa | Ogopa, ogopa Kuvutiwa | Vutiwa,	

	vutiwa	
Imara chini: miguu pana, uzito mdogo, magoti yenye kunyooka kidogo daima. Mwili umeunganishwa na sakafu badala ya kuinuliwa kutoka kwake. Kuna hisia ya uzito — mwakilishi wa dansi ya Plant anaonekana kuwa yuko mahali pazuri sana ambapo anasimama, na hakuna upepo unaoweza kumzuia. Huria juu: kuanzia kiuno juu, mwili ni rahisi. Upepo usioweza kusogeza miguu unasababisha kila kitu kilicho juu ya ukanda kusonga. Mikono inonyooshwa kwa asili na hubadilika mwelekeo katika mistari laini. Kichwa kinanyooka na kufuata. Mgongo unaendelea kuinuka na kushuka.	THE SWAY: mikono na mwili hutembea katika mwelekeo sawa na upepo unaodhaniwa. Si harakati za mitambo kutoka upande kwenda upande—badala yake, ni mabadiliko ya mwelekeo yanayorushika ambayo hayana mwisho maalum. Hata tembezi huendelea hadi kitu kikiache, na kisha hupita mahali pengine. THE WAVE: harakati inayorushika kutoka kwenye mkono mmoja, kupitia mwili, na kuja nje ya mkono mwingine. Msukumo wa kila mara unaopita katika sehemu zote za mwili wa juu. Si "body roll" (ambayo ni kusonga kwa mgongo moja kwa moja), bali ni wimbi—nguvu moja inayotembea kupitia kitu kinachoweza kubadilika. THE UNFURL: kuanzia mikono iliyokuwa imevuka au karibu na mwili, kuna ongezeko polepole la kuenea nje—kama vile Mimea ikifungua majani. Mkono huongoza, mkono hufuata, bega hufuata mkono.	Matukio ya muziki wa Psytrance, ambapo muziki una tabia yake ya kipekee na inayozunguka. Muziki wa Downtempo na elektroniki wa asili. Matamasha ya jua katika sherehe za nje. Wakati wowote katika tukio lolote ambapo muziki unapunguza sauti na kuwa na sehemu ndogo zaidi, yenye mchanganyiko maalum. "The Plant" pia huonekana katika matukio yenye nguvu kubwa wakati wa vipindi vya kupumzika — wakati muziki unapunguza sauti kwa muda mfupi, "Bonfire" inaweza kuwa "Plant" kwa sehemu moja tu, kisha kurudi kuwa kama ilivyokuwa awali. Aina yake siyo ya kudumu.

Mimea katika upepo vs. mimea katika hewa tulivu: Ubora wa mazingira yaliyofikirika huathiri ubora wa mwendo. Upepo hafifu hutengeneza harakati ndogo, laini na endelevu. Upepo mkali hutengeneza mabadiliko makubwa zaidi na ya kuvutia katika mwelekeo. Dhoruba hutengeneza utaratibu usio kamili — mizizi huendelea kuwa imara huku matawi yakipimwa kwa nguvu. Linganisha upepo unaofikirika na nishati ya muziki. Mimea haichague kasi thabiti ya kutetemeka—inajibu hali ya hewa ya muziki.

Macho: Macho ya mwcheza dansi wa Plant kwa kawaida hufungwa angalau sehemu, au yana hali ya kuwa yameelekezwa lakini hayajikita kitu chochote – yanang'amiza kila kitu. Hii ni kinyume na macho ya Bonfire ambayo yana mwelekeo. Zote mbili zinafaa kwa aina yao husika.

Itifaki ya "Box Dancer".

THE CENTURION - Umekubali kupewa nafasi ya juu. Sasa, kukubali jukumu linalokuja nayo.

Unapokuwa kwenye jukwaa, msemaji, au kinara katika sehemu yoyote:

1. JIFUNZE MTU WAKO KABLA YA KUANZA. Je, wewe ni aina gani leo? "Bonfire" anahitaji nguvu kutoka kwa watu wengine na pia huwapa nguvu yake. "Plant" anahitaji nafasi ya kuwa ndani na anapaswa kuheshimiwa badala ya kufanywa tu. Kujua unayefuata inakusaidia kujua kama unapaswa kutazama (Bonfire) au kufunga macho (Plant).
2. ANGALIZA MAENEO YA CHUMBA KABLA YA KUAMUA KUENDEKA. Ni wapi ambako nguvu ya watu ni kubwa zaidi? Jipange karibu na eneo hilo ikiwa wewe ni "Bonfire" (nguvu yako inaongeza yao, na yao inakuongezea). Jipange kwenye sehemu ya pembe ikiwa wewe ni "Plant" (unahitaji nafasi kutoka kwa nguvu za watu ili kufanya kazi zako).
3. Jitolee tangu wakati unaanza. Mwcheza ngoma ambaye hajakata tamaa ni mbaya kuliko yule ambaye hataki kucheza kabisa. Ikiwa unashiriki, unachagua kuwa wazi. Kuwa wazi kwa makusudi.
4. JUA WAKATI WA KUTOKA. Mwcheza ambaye amekuwa juu kwa saa nne sasa sio ishara—amekuwa samani. Nguvu ya kuwa juu inatoka kwenye mambo mapya na kujitolea, ambayo yote yana mipaka ya muda. Rukia chini kabla chumba hakianza kuonekana kama kikochini.
5. Wapeleke mtu mmoja juu ya jukwaa. Mwcheza dansi aliyepelekwa kwenye jukwaa na kuonyesha hadhira ni nishama moja. Watu wawili waliopo kwenye jukwaa wakicheza pamoja — Bonfire na Plant, au watu wawili wa Bonfire, au watu wawili wa Plant — huunda mazungumzo ya picha ambayo hadhira huhisi kama mazungumzo badala ya onyesho. Alika mtu.

Mwongozo Kamili: Taarifa ya Uchapishaji.

THE CENTURION — Kila kitu ambacho kinapaswa kuwa kwenye maktaba sasa kiko ndani ya maktaba.

Mwongozo wa "Recovery Kernel Move" sasa una maelezo katika sehemu zake mbalimbali na pia katika toleo hili la mwisho:

- Sehemu ya 0: Mwelekeo wa eneo - matembezi ya angani, oksijeni na dioksidi kaboni (CO_2), umbali wa maji, vituo vya mapumziko, mistari ya pamoja.
- Sehemu za 1-3: Msingi (uhamisho wa uzito, hatua tatu za msingi), hatua zilizokopwa (tango, cha-cha, ngurumo), ramani ya BPM katika safu saba za kasi.
- Sehemu za 4 hadi 7: Tatizo la simu, kile ambacho kwa hakika kinaonekana kuwa kimemalipo, ramani ya mazoezi na matumizi ya kalori, kipengele cha ushindani na majibu.
- Sehemu ya 8: Maktaba Kamili ya Hatua za Msingi — hatua za muundo, kumbukumbu ya miaka ya 80, kumbukumbu ya miaka ya 90, kumbukumbu ya sasa, kumbukumbu ya aina ya dansi ya Kilatini, "The Spin", Vogueing na Ballroom, Utamaduni wa Kielektroniki (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle na T-Step/X-Step/Running Man, msamiati wa DnB, Hakken na Muzz, Dubstep), Clog na Irish Step.
- Sehemu ya 8.9: Aina mbili za watu zisizo na majina - "Bonfire" na "Plant" - pamoja na taratibu za "box dancer".
- Sehemu ya 9: Entropy ya dansi na uokoaji wa kizazi.

Kila hatua katika mwongozo huu ilibuniwa na mtu aliyezungukwa na muziki ambaye alihitaji njia ya kuwa ndani yake. Mwongozo huu unaishia pale ambapo sakafu ya dansi inaanza: wakati ambao muundo wa hatua unakuwa muhimu kidogo kuliko msukumo ulioumbisha.

Jua hatua. Kisha, zisahau. Fanya kile ambacho muziki unaomba.

— — —

MWONGOZO WA HATUA ZA PROGRAMU YA RECOVERY KERNEL - KAMILI.

Sehemu ya 0 · Sehemu za 1-7 · Sehemu ya 8 (8.1–8.9) · Sehemu ya 9

Recovery Kernel | Mfululizo wa Maarifa ya Burudani.

Sakafu inaendelea kuwa na maisha pale mtu anapokataa kuondoka.

```

```

SEKSYONI YA 9

DANS FUPI NA UHAI WA KIZAZI.

Sayansi ya jukwaa la dansi ambalo linakufa. Hatua moja ambayo inaweza kuurejesha.

```

```

Dance Entropy: Fiziolojia ya Msafara wa Dansi Unaokufa.

THE CENTURION - Entropy si lugha. Ni kile kinachotokea wakati nishati inatoka kwenye mfumo kwa kasi kuliko ile inayingia.

Katika sayansi ya thermodinamiki, entropy ni tabia ya mfumo uliofungwa kuelekea udhaifu—kuelekea hali za nishati isiyoendeshwa vizuri. Katika ukumbi wa dansi, entropy ni tabia ya watu wengi kuelekea kuketi. Ni mchakato wa polepole wa kuondoa watu kutoka kwenye sakafu. Ni mwimbaji anayeonyesha kwa hadhira inayopungua. Ni watu walioketi ambao walifika wakidansa. Ni ukumbi uliokuwa na shughuli nyingi saa 10 jioni, lakini ulipunguza kasi saa 1 asubuhi.

Maonyesho katika maeneo yaliyokusudiwa watu wazima — matukio ambayo huwakilisha hadhira ya umri mkubwa, matukio ambayo yanaanza mapema na yanapata umaarufu mapema, tamasha za kuenzi wasanii walioishi na onyesho la kumbukumbu, na DJ bora ambao wamekuwa wakifuatiwa na hadhira yao kwa miaka thelathini — ndiyo maeneo mahususi ambapo "entropy" ya dansi inaonekana zaidi na ina athari kubwa. Hadhira katika maeneo haya huwa na uzoefu mwingi wa dansi kuliko hadhira yoyote katika eneo lingine lolote. Pia, wana hisia kali kuhusu muziki. Hata hivyo, pia wana miguu iliyochoka, miaka mingi ya kizuizi cha kijamii iliyoendelea kukumbukwa, na sababu nyingi za kutazama kutoka kwenye kiti badala ya kushiriki dansi.

9.1 — Fiziolojia ya Dansi na Mchakato wa Utaratibu Usio Kamili (Entropy).

Mfumo wa utaratibu wa entropia.	Inaonekanaje.	Inaongezeka jinsi gani.
Uwezo wa watu kushiriki: eneo la dansi linahitaji idadi ya chini ya watu wanaoruka ili kuendelea kuwa na	Sakafu ilikuwa imejaa hadi 70% wakati wa kilele. Kundi moja liliacha na kukaa. Wachezaji waliobakia walihisi kuwa wanaonekana zaidi. Makundi mawili mengine yakaenda	Kila mtu anayeondoka huongeza uwezekano wa wengine kuondoka pia. Kiwango cha kuondoka huongezeka kwa kasi, haswa baada ya idadi kubwa ya watu kuondoka.

nguvu. Ikiwa idadi hiyo inapungua, watu ambao pengine wangeendelea kurukaruka huona kwamba wameachwa peke yao na wanahisi aibu, na hivyo kukaa.	makoni. Sasa sakafu imejazwa hadi 40%. DJ anaona hilo kutoka kwenye vibanda vyake. Wachezaji waliobakia wamejisikia kwamba mhemko umebadilika. Wengine wakaondoka.	Chumba kilichojaa saa moja kamili (11 PM) kinaweza kuwa tupu ndani ya dakika 45 (11:45 PM) kutokana na mchakato huu, bila kubadilika ubora wa muziki au hali ya furaha ya watu—ni kwa sababu tu ya jinsi watu wanavyoruhusu wengine kuondoka.
Watazamaji: Watu wa hadhara ambao wamekaa kwenye eneo lililoundwa kwa ajili ya dansi, lakini wanaangalia badala ya kushiriki. Kuangalia inahitaji ubora. Kushiriki kunahitaji tu nia.	Watu walio kaa wanakagua. Wanapiga makofi au hawana. Wanaangalia simu zao au hawana. Wanakuwa wasikilizaji tu katika tamasha ambalo limepangwa ili washiriki kikamilifu. Mwigizaji anaweza kuhisi mabadiliko hayo.	Mwigizaji anabadilika ili kuendana na mazingira - huonyesha watu walio kaa badala ya kujaribu kuhamasisha wale wamesimama. Hii inaongeza zaidi uwezekano wa watu wasiingie kwenye dansi. Mchakato huu unaendelea kwa kasi kulingana na jinsi mwigizaji anavyojibu.
Kipengele cha umri: uchovu wa kimwili, usumbufu kwenye viungo, kizuizi cha kijamii kilichojilimbikiza, hisia kwamba kucheza ni "kwa vijana" - yote ambayo ni imani potofu ambazo zinaweza kuwa kweli ikiwa zitatimizwa.	Mtu mzee aliye katika eneo husika anaweza kukaa si kwa sababu hataki kucheza, lakini kwa sababu hana uhakika kama utendaji wake wa dansi utakubalika au ataonewa. Ana uhusisha mkubwa sana na muziki unaosikika katika chumba hicho. Mara nyingi huwa hana wenzao wengi wanaocheza pamoja naye.	Watu wazee wanapoketi, huondoa kutoka kwenye eneo watu wenye ujuzi mkubwa wa muziki, ambao wana historia ndefu zaidi na msanii, na ambao wana hisia kali za kihisia kuhusu tukio hilo. Eneo linakuwa na umri mdogo na lenye uhusiano hafifu. Uharibifu huu ni hasara ya maarifa, sio tu hasara ya nguvu.

9.2 — Uokoaji wa Kizazi.

Mtu ambaye amekuwa akiimba tangu kabla ya kuzaliwa kwako ana kitu ambacho huna. Nenda ujifunze.

Hii ni sehemu ambayo inachukua nafasi ya yote mengine katika mwongozo huu kwa wakati maalum pale ambapo hali inazidi kuwa mbaya. Teknolojia zote, hatua zote, na kila mbinu iliyokopiwa kutoka kwenye dansi za tango na cha-cha - hakuna chochote kinachoweza kushindana na kitendo hiki muhimu cha kijamii wakati sakafu inapotea na mtu mzee ameketi kando akitazama.

MWANGA MNO WA KUSAIDIA VIZAZI VINGI.

1. Tafuta mtu mzee aliye kando - yule anayeangalia sakafu kwa uso wa mtu ambaye anajua muziki huu vizuri na ambaye bado hajafanya uamuzi kama atashiriki leo usiku.

2. Tafuta macho na mtu huyo. Tabasamu – kwa kweli. Unyoshe mkono au fanya ishara ndogo ya "njoo uungane nami". Si ishara ya kuonyesha, bali ni ishara halisi.

Ikiwa wanakushirikisha: mara moja anza kufanya vile walivyofanya. Sio kile unachopenda. Kile wanachokifanya. Hawako hapa ili kujifunza kutoka kwako. Wewe ndiye unayewafundisha.

Okay, I understand. I will follow the instructions and try to subtly vary my responses while maintaining accuracy and adhering to all other rules.

6. Pigania. Usiendelee. Kitendo cha kukaa pamoja – mtu akichagua kucheza naye badala ya kuwa mbali naye – ndicho kinachomruhusu tena kushiriki katika shughuli.

Angalia chini. Uokoaji unaendelea.

9.3 — Mchezo wa Kioo.

Ulinganishaji wa tabia ni mbinu maalum. Unapomfanikisha mtu kwa kuiga tabia yake, vitu kadhaa hutokea kiaakili:

- Wanaona kwamba wanasikilizwa—hawajulikani kama wasikilizaji wa ngoma yao, bali kama washiriki. Hujoni tu hatua zao; unazifanya wewe pia. Hii ni tofauti kabisa.
- Wanaona kwamba wameeleweka – ukweli kwamba umewachagua wao badala ya kuwaonyesha kitu kingine huonyesha: tabia yako ni muhimu na inafaa kuchakiwa. Tabia yako ina thamani.
- Watu huonyesha kujitolea zaidi — watu hucheza kwa shauku zaidi wakati mwendo wao unafuatwa na mtu mwingine. Sayansi ya ubongo inayohusiana na kuungana kijamii kupitia mwendo unaoendana inatumika pia hapa. Unaunda uhusiano wa utendaji sawa kati ya watu wawili.
- Wanakuelekeza kwenye hatua ambazo huwezi kujua — mwcheshi mzee katika eneo la burudani anayecheza muziki ambao amefuatilia kwa miaka thelathini, anajua mengi. Ana "grooves" (mitindo) ambayo yalitokea miongo kadhaa kabla ya hatua zilizomo kwenye Sehemu ya 8 ya mwongozo huu kugunduliwa. Mimikie. Jifunze kitu halisi.

9.4 — Kile Wanachokujua Wewe Hujui.

THE CENTURION - Miaka Mitatu kwenye Msafara wa Ngoma ni Elimu ya Juu ambayo Hakuna Mwongozo Unaoweza Kubadilisha.

Mtu ambaye amekuwa akihudhuria matukio kama haya tangu muziki ulikuwa mpya huleta:

- Walikuwa katika chumba wakati DJ alipocheza wimbo huu kwa mara ya kwanza. Wanajua jinsi muziki huu ulikuwa kabla ya kuwa historia. Hisia hizo bado zipo ndani yao.

- Hatua ambazo zilikuwa za kweli wakati huo – kabla ya hatua hizo kuwa bidhaa, kabla ya kuonekana katika video za muziki, na kabla ya kuwa kwenye mwongozo huu. Njia asili ya kufanya hatua hizo kabla ya kuwa kitu kilichoandaliwa na kinaweza kufundishwa.
- Historia ya kijamii ya chumba hicho – ni nani alikuwa akicheza na nani, kilichokuwa kitendawanyika ulimwenguni wakati muziki huu ulipotengenezwa, na kile kilimaanisha kwa jamii iliyotoka. Hili si kumbukumbu za zamani. Ni kumbukumbu hai.
- Hekima kuhusu uendelevu: Mwcheza dansi ambaye amekuwa akicheza kwa miaka mitatu anajua mambo kuhusu kasi, kuhusu kupumzika, na kuhusu jinsi ya kuwa kwenye sakafu usiku kucha bila kujikwaa, ambayo mwcheza dansi mwenye umri wa miaka ishirini na tano ambaye yuko katika tamasha lake la kwanza bado hajui. Angalia jinsi anavyoendelea kwa uangalifu. Angalia jinsi anavyoongeza kasi. Hiyo ndiyo somo.

9.5 — Athari ya Mnyororo.

Uokoaji wa kizazi hakijambo la mtu mmoja pekee. Pale ambapo kijana huleta mtu mkubwa na kucheza naye kwa umakini na heshima halisi, vitu kadhaa hutokea wakati huo huo:

- Wanaume wengine wanaona. Watu wawili au watatu ambao walikuwa wakiketi karibu nao wataamka. Kundi la watu linaanza kujitokeza tena.
- Nguvu ya mazingira huongezeka dhahiri. DJ anaona hilo. Wafanyaji wanaweza kuhisi hilo. Chumba ambacho kilikuwa kinakufa hupokea ishara kwamba watu wanataka kuwa hai.
- Wengine katika eneo hilo wanajibu kwa ubora wa mwingiliano - kuna jambo fulani kuhusu kuona watu wa vizazi tofauti wakicheza pamoja ambayo huathiri sana. Hii inaonyesha kwamba muziki unaunganisha watu kupitia wakati, umri, na uzoefu. Hiyo ni ukumbusho ambao kila mtu katika chumba alihitaji.
- Maarifa yanapitishwa. Mcheza vijana anajifunza kitu. Mcheza mkubwa hufundisha bila kuulikwa kufanya hivyo. Wote wawili huondoka wakiwa na manufaa zaidi.

Mcheza dansi mdogo anayetoa.	Mwigizaji mzee anayetoa.
Nishati ya kimwili na hamu ya kusonga. Mwaliko - ishara inayosema: wewe ni sehemu ya hapa leo usiku. Kioo - kielelezo kinachosema: uwezo wako una thamani. Uhusiano - uzoefu maalum wa kuchezwa na badala ya kutazamwa. Kumbuso kwamba muziki huo ni kwa kila mtu anayempenda.	Msingi wa awali – mwendo ambao ulitokea kabla ya mfumo unafunzwa. Historia – muktadha ambao hufanya muziki kuwa na maana kamili. Ufahamu – miaka mitatu ya kujua jinsi ya kuishi kwenye sakafu. Ruhusa – wakati wanaporudi kwenye sakafu, wengine huifuata. Somali – ambayo hakuna mwalimu, hata

	yeye huyu, anaweza kutoa.

9. 6 — Kuwezesha Upya Uwanja: Itifaki Kamili ya Uokoaji wa Entropia.

Unapogundua kuwa hali ya mikutano inapungua—idadi ya watu yanapungua, nguvu inapoa, na mtu anayeongoza anabadilisha tabia yake kufuatia watazamaji kukaa—fanya hatua zifuatazo kwa mtiririko:

1. Usisubiri mtu mwingine aanzishe. Yule ambaye anasubiri hali ya mambo iendelee kuwa mbaya bila kuchukua hatua ni sehemu ya utaratibu wa uharibifu. Yule ambaye anachukua hatua ndiye nguvu inayopinga hilo.
2. Pata mtu mmoja mkubwa aliye kando. Fanya Msururu wa Uokoaji wa Kizazi kutoka kwa 9.2. Hii ndiyo hatua ya kwanza daima.
3. ANZA MBINYU YA Watu. Kutoka Sehemu ya 0: watu watatu huunda mbinyu ya watu. Tembelea eneo zima, chukua wale walio kaa, na waambatane. Mbinyu ya watu hupita katika kila kikundi cha kijamii na inatoa ushiriki ambao hauhitaji ujuzi wowote.
4. BAHI YA NDOTO. Baada ya mzunguko wa "conga", punguza kasi na uigeuke kuwa "ndoto": mikono kwenye mabega, na kuruka kwa pamoja. Muunganiko wa kimwili katika "ndoto" huendeleza nguvu ya kikundi bila kuhitaji ujuzi maalum wa mtu binafsi.
5. AKISHA FLOURI. Mara tu watu kadhaa wanapoanza kucheza, pata mtu aliye na mwendo mzuri zaidi na umfuatilie waziwazi. Watu wengine watakuchukulia kama mfano. Baadhi yao pia wataanza kufuata. Mwendo mzuri huenea kupitia kwa kufuatana.
6. Baki. Uokoaji wa Entropy unahitaji kujitolea kwa muda mrefu. Baki kwenye sakafu. Sikia mabadiliko yanayotokea. Sakafu ambayo inafikia kiwango muhimu tena hufanya hivyo kwa sababu mtu alikataa kuacha kuwa juu yake.

Maktaba na Maisha.

THE CENTURION — Kila hatua katika mwongozo huu ilibuniwa na mtu ambaye alihisi kile unachohisi sasa — muziki unaomba majibu.

Hata "Electric Slide" haikuandikwa kwenye studio. Ilitokana na jamii ya watu ambao walihitaji njia ya kuwa pamoja katika muziki, na waliendelea kufanya hatua sawa hadi hatua hizo zilipopata jina. "Running Man" ilikuwa hisia za mtu ambazo zilitengenezwa ili ziweze kurudiwa. "Roger Rabbit" ilikuwa furaha ya mtu ambayo iliboreshwa na kuwekwa katika mfumo. "Cabbage Patch." "Butterfly." "Moonwalk." Kila hatua katika kumbukumbu hii iligunduliwa na mtu aliye kuwa chumbani pamoja na muziki, na mwili wake ulifanya kitu cha kweli, na watu waliozunguka wakamuona wakafanya hivyo pia.

Mtu mzee aliye kuwa pembezoni ya eneo hilo alikuwa katika chumba wakati baadhi ya hatua hizo zilipokuwa zikitengenezwa. Alikuwepo wakati muziki huo ulikuwa mpya. Yeye huleta tukio hilo la awali ndani yake - sio kama kumbukumbu, bali kama ujuzi wa kimwili. Mchezo wa kuiga si huruma. Ni elimu.

"Entropy ya dansi" hutokea wakati vijana wanadhani kwamba watu wazee hawana chochote cha kutoa kwenye uwanja wa ngoma. "Uokoaji wa kizazi" hutokea wakati mtu anafahamu kwamba kumbukumbu hai ya uwanja wa ngoma ni wale ambao wamekuwa humo kwa muda mrefu zaidi.

Wawatie nyuma. Jifunze yale ambayo wanayajua. Wafanye wahisi kuwa wanakaribishwa katika hekalu ambalo kizazi chao kilisaidia kujenga.

— — —

Sehemu ya 8 na 9 za Mwongozo wa Hatua za Mbele za Recovery Kernel.
Soma pamoja na: Sehemu ya 0 (Maelekezo ya Mahali) · Sehemu za 1-7 (Msingi na Ramani ya Usimamizi wa Mchakato) · Kanuni za "Temple".

Sakafu inaendelea kuwa hai wakati mtu anapokataa kuondoka kwake.

Risasi ni usanifu asilia.

THE CENTURION - Mwili ambao unaweza kusonga vizuri hupunguza sababu za kutumia dawa.

Mfumo wa C-28 wa Recovery Kernel unataja dopamini, endorfini, na anandamidi ambazo zinafanywa na mwili kwa kawaida. Kucheza ngoma kwa muda mrefu na kwa kasi inayofaa hutoa yote matatu: usambazaji wa endorfini unaohusiana na mfumo wa moyo na mishipa, dopamini ya thawabu inayoambatana na utendaji wa kimfumo, na anandamidi inayotokana na shughuli ya kimwili ya kudumu. Hii ni sawa na profile ya dawa ambayo vitu vingine vinaiga. Mwili ambao unaweza kupata hizi kwa njia ya harakati una uhusiano tofauti na vitu hivyo.

Mwongozo huu hajaribu kusema kwamba dawa hizo huwafanya watu kuwa wasio na uwezo wa kucheza. Baadhi ya aina bora za dansi duniani hutokea katika mazingira maalum ya kimfumo ambayo yanahusiana na matumizi sahihi ya MDMA katika eneo lililoundwa kwa ajili yake. Hata hivyo, mwongozo huu unajaribu kueleza kwamba ujuzi wa kucheza dansi, bila kujali mazingira hayo, hubadilisha uzoefu wa kila wakati kwenye sakafu ya dansi – tangu mwanzo, hadi hatua ya kukua, kilele, kushuka, na kumbukumbu za baada ya asubuhi.

Hatua mbili zilizoratibiwa vizuri ni za kuridhisha zaidi kuliko harakati zisizo na utaratibu. Kusimama kwa muda katika tango, wakati unafaa kabisa katika muziki, ni mojawapo ya furaha kubwa ambayo mtu anaweza kupata katika klabu. Kufumba miguu kwa nguvu sambamba na ngoma inayochezwa kwa kasi ya 150 BPM huunganisha mwili na muziki kwa muda mfupi. Hizi sio badala za matumizi ya dawa. Badala yake, ni kile ambacho matumizi ya dawa yanajaribu kufanikisha.

Jua kiwango cha beats kwa dakika (BPM). Jua jinsi mwili wako unavyoathirika na hilo. Jitolee kufanya harakati hizo. Zima simu yako. Muziki unafundisha. Mwili ambao unasonga ndio mwili unaoweza kujifunza.

— — —